



**FORMAR PARA TRANSFORMAR
APRENDER PARA INOVAR**

DANÇA | TEATRO | MÚSICA | FOTOGRAFIA | ARTESANATO | ARTES PLÁSTICAS
INFORMÁTICA | LITERACIA DIGITAL | LÍNGUAS ESTRANGEIRAS | ESCRITA
TURISMO | DESPORTO | ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL



ÍNDICE

Local

BRAGA	06
ÉVORA	11
LISBOA	12
PORTO	30



Compre. Acumule. Ganhe!



*A sua Fidelidade
é premiada!*

**PEÇA AQUI O SEU
PASSAPORTE DE TURISMO!**

Cada Viagem INATEL (Pacotes de Turismo)* ou estadia nos nossos Hotéis

**VALE PONTOS que se transformam
em estadias!**

Contacte a sua Delegação ou Hotel INATEL | turismo@inatel.pt | hotelaria@inatel.pt

FUNDAÇÃO **INATEL** | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA

*disponível em todas as Delegações ou Hotéis INATEL



PARQUE DE JOGOS 1º MAIO 2025/2026

ESCOLAS DE DESPORTO PARA CRIANÇAS E ADULTOS

FUTEBOL · PADEL · TÊNIS · BADMINTON
JUDO · TAEKWONDO

EXERCÍCIO E SAÚDE

PILATES · YOGA · ALONGAMENTOS · GAP · LOCALIZADA SPINNING
STEP COREOGRAFADO · STEP LOCAL · TREINO FUNCIONAL

EXERCÍCIO E SAÚDE SÊNIOR

MANUTENÇÃO · SÊNIOR PILATES

EXERCÍCIO TERAPÊUTICO · TREINO PERSONALIZADO

JUNTA-TE A NÓS!

INFO: 211 156 025* | inatel.alvalade@inatel.pt | pj.1maio@inatel.pt | www.inatel.pt

*chamada para a rede fixa nacional



FUNDAÇÃO **INATEL** | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA

BRAGA

ARTES E CULTURA



Entre o óleo e o acrílico qual a melhor técnica para começar a pintar? É uma pergunta recorrente. O óleo permite um trabalho sem pressa pelo lento tempo de secagem; já o acrílico possibilita o uso de outros materiais e secagem rápida, favorecendo camadas quase imediatas. Nesta formação, utilizaremos ambas as técnicas, que vão do estudo da cor à obra final. O formando poderá representar paisagens, naturezas-mortas ou retratos, explorando luz e sombra. No término do ano letivo, os trabalhos serão expostos.

PINTURA A ÓLEO E ACRÍLICO

Datas: 02/09/2025 a 30/07/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Turma 1 - 10h00 às 12h00, 3ª e 5ª feira
ou Turma 2 - 15h00 às 17h00, 3ª e 5ª feira

Formadora:
- Ângela Moreira

Mensalidade:*

Associado: 28€

Não Assoc.: 33€



Os bordados entraram na nossa cultura através do contacto com outros povos e culturas. Depois, cada região, como aconteceu com Braga, criou pontos próprios e únicos. Queremos que o bordado minhoto seja lembrado e valorizado. Este curso destina-se a quem deseja perpetuar esta arte manual. Aprenderá sobre a origem e a evolução, os materiais e as técnicas, realizará trabalhos que no final serão apresentados numa exposição.

BORDADOS TRADICIONAIS

Datas: 01/09/2025 a 30/06/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 14h30 às 16h30 - 2ª e 4ª feiras

Formadora:
- Ana Maria Martins

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€

BRAGA

ARTES E CULTURA



Já ouviu ou viu alguém tocar cavaquinho? Na INATEL de Braga terá oportunidade de conhecer e aprender a tocar este instrumento português ligado à cultura da cidade. Não é necessário ter conhecimentos musicais, no entanto, cada formando deve dispor já de um cavaquinho. O curso alia teoria e prática, permitindo conhecer o cavaquinho e tocar diversos géneros musicais. No final do ano letivo haverá uma apresentação pública.

CAVAQUINHOS

Datas: 01/10/2025 a 29/06/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 18h00 às 20h00 - 2ª e 4ª feiras

Formador:
- Filipe Cracel Fernandes

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€



Sabia que a dança de salão é uma das modalidades de dança mais praticadas em todo o mundo? O nosso curso destina-se a todas as pessoas que tenham gosto e/ou interesse pela dança. Neste curso pretende-se abordar a sua importância para o desenvolvimento consciente do corpo, da expressividade e da intencionalidade dos movimentos. Trabalhamos os conceitos de dança, corpo, espaço, movimento, improvisação, composição, estilos e criamos/recriamos movimentos a partir de diversas temáticas, personagens, estímulos e da improvisação.

DANÇAS DE SALÃO

Datas: 01/10/2025 a 30/06/2026
Idades: Maiores de 16 anos
Horário: 16h00 às 19h00 - 3ª feiras

Formador:
- José Manuel Pinheiro

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€

BRAGA

ARTES E CULTURA



Sabia que as danças tradicionais preservam a história e a cultura?O nosso curso é dirigido a todas as pessoas que têm interesse em conhecer e praticar estas danças, explorando o ritmo, a musicalidade e a conexão com as tradições. Abordaremos os conceitos de corpo, espaço, movimento, expressão, improvisação, estilos e técnicas, e desenvolvemos coreografias inspiradas em festas, costumes e histórias, estimulando a criatividade e a interpretação de cada participante.

DANÇAS TRADICIONAIS

Datas: 06/10/2025 a 29/06/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 19h00 às 20h30 - 2ª feiras

Formador:
- José Miguel Neto

Mensalidade:*

Associado:	25€
Não Assoc.:	30€



Sabia que o ballet é uma das formas de dança mais apreciadas e reconhecidas mundialmente? O nosso curso destina-se a todas as pessoas que tenham gosto e/ou interesse pelo ballet, e onde transmitimos a importância que esta arte tem para o desenvolvimento consciente do corpo, da expressividade e da precisão dos movimentos. Trabalhamos os conceitos de dança, postura, corpo, espaço, movimento, técnica, improvisação, composição, estilos, etc., e criamos/recriamos sequências a partir de diversas temáticas, personagens, estímulos e da improvisação.

BALLET

Datas: 06/10/2025 a 29/06/2026
Idades: Dos 5 aos 12 anos
Horário: 5 e 6 anos - 17h00 às 17h45 - 2ª e 4ª feiras
7 e 8 anos - 17h45 às 18h30 - 2ª e 4ª feiras
9 e 12 anos - 18h30 às 19h15 - 2ª e 4ª feiras

Formador:
- Escola de Dança Ent'Artes

Mensalidade:*

Associado:	46€	7 e 8 anos	Associado:	51€
Não Assoc.:	51€		Não Assoc.:	56€
		9 e 12 anos	Associado:	57€
			Não Assoc.:	62€

BRAGA

AUDIOVISUAIS E PRODUÇÃO DOS MEDIA



Sabia que aprender fotografia pode transformar a forma como vemos o mundo à nossa volta? O nosso curso é criado para todos os que têm curiosidade em capturar momentos e contar histórias através da imagem. Aqui, enquanto desenvolve a criatividade e olha para a fotografia com olhos novos, vai aprender a explorar a luz, o enquadramento e a composição, ganhar confiança na utilização da câmara e descobrir diferentes estilos.

FOTOGRAFIA - INICIAÇÃO

Datas: 02/10/2025 a 27/11/2025
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 18h00 às 21h00 - 2ª e 5ª feiras

Formador:
- José Carlos Mendes Rodrigues

Pagamento Único:*

Associado:	75€
Não Assoc.:	80€



Sabia que a fotografia é uma forma poderosa de capturar emoções e histórias? O nosso curso é destinado a todos os que querem explorar o universo da imagem, aprendendo a dominar a luz, o enquadramento e a composição. Aqui vai experimentar diferentes técnicas, ganhar confiança no manuseio da câmara e desenvolver a sua criatividade, transformando cada clique numa forma única de expressão visual.

FOTOGRAFIA - PRODUÇÃO DE IMAGEM

Datas: 01/10/2025 a 28/11/2025
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 18h00 às 21h00 - 4ª e 6ª feiras

Formador:
- José Carlos Mendes Rodrigues

Pagamento Único:*

Associado:	75€
Não Assoc.:	80€

BRAGA

LÍNGUAS, LITERATURA E ESCRITA



O “do you speak english?” ouve-se por todo o lado, também em Braga, destino cada vez mais turístico e a receber novos residentes, alguns dos quais falam uma língua diferente da nossa, sendo por isso importante compreendê-los e apoiar a sua integração na nossa cidade e cultura. Conscientes desta nova realidade, criámos este curso para que quem tem um contacto mais direto com o público encontre uma oportunidade de aprender a utilizar a gramática e a conversar em inglês.

INGLÊS APLICADO AO ATENDIMENTO AO PÚBLICO

Datas: 02/10/2025 a 27/11/2025

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 17h00 às 19h00 - 3ª feiras

Formadora:
- Maria de Fátima Antunes

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€



ÉVORA

ARTES E CULTURA



O curso tem como objetivo proporcionar aprendizagem teórica e prática do Cavaquinho ou da Guitarra. O Cavaquinho é um dos instrumentos mais representativos da cultura etno-folclórica, permitindo afinação adaptada aos costumes regionais. A guitarra, por sua vez, pelas suas características e sonoridade, anima qualquer ambiente. Ambos, tocados em família ou entre amigos, criam momentos de convívio, partilha e música que todos reconhecem e sabem cantar.

CURSO ARTÍSTICO DE CAVAQUINHO E GUITARRA - NÍVEL INICIAL

Datas: 01/10/2025 a 30/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 17h30 - 3ª feiras

Formador:
- Sérgio Galante

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€

O Cavaquinho é um dos instrumentos mais representativos da cultura etno-folclórica, com afinação adaptável aos costumes regionais. O curso de Cavaquinho visa a aprendizagem prática de variações, acordes, técnicas e repertórios, promovendo também sinergias com outras áreas artísticas da Academia Inatel dinamizando apresentações conjuntas e multidisciplinares. No nível avançado, trabalha-se repertório diversificado, desenvolvendo no formando ritmo, harmonia e melodia.

CURSO ARTÍSTICO DE CAVAQUINHO E GUITARRA - NÍVEL AVANÇADO

Datas: 01/10/2025 a 30/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 17h30 às 19h00 - 3ª feiras

Formador:
- Sérgio Galante

Mensalidade:*

Associado: 25€

Não Assoc.: 30€

LISBOA TURISMO



O curso Património Cultural convida a descobrir a riqueza das regiões do país, explorando saberes, tradições e expressões que moldam a nossa identidade. Aborda Património cultural material e imaterial, artesanato, etnologia, ofícios regionais, atividades tradicionais, gastronomia e património religioso e artístico, valorizando e preservando as manifestações culturais.

Destina-se a profissionais e interessados em cultura, turismo, história, educação e artes, bem como a todos que queiram conhecer e valorizar a herança cultural das comunidades.

PATRIMÓNIO CULTURAL Certificada (UFCD – 3499)

Datas: 11/11/2025 a 19/03/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 20h00 - 3ª e 5ª feiras (Online)

Formadora:

- Maria José Almeida

Pagamento Único*:

Associado: 250€

Não Assoc.: 260€



As Oficinas do Património são uma oportunidade para viver o património de forma ativa e envolvente. Estas experiências online, práticas e formativas, combinam teoria e prática para promover a valorização e preservação da herança cultural.

Os formandos exploram temas como Aprender Lisboa, Património Árabe e Herança Judaica, descobrindo histórias, memórias e identidades que moldam o nosso território. Destinadas a profissionais e a outros interessados nesta área,

OFICINAS DO PATRIMÓNIO APRENDER LISBOA

Datas: 14/11/2025 a 30/01/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 20h00 - 6ª feiras (Online)

Formadora:

- Maria José Almeida

Pagamento Único*:

Associado: 130€

Não Assoc.: 140€

LISBOA TURISMO



estas oficinas inspiram a partilha, reforçam o sentimento de pertença e convidam a olhar o património como uma experiência viva e transformadora.

Existe ainda a possibilidade de realização de **visitas culturais complementares**, que enriquecem a aprendizagem e a experiência prática (**custo não incluído no valor da formação**).

OFICINAS DO PATRIMÓNIO PATRIMÓNIO ÁRABE

Datas: 13/02/2026 a 27/02/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 20h30 - 6ª feiras (Online)

Formadora:

- Maria José Almeida

Pagamento Único*:

Associado: 130€

Não Assoc.: 140€



OFICINAS DO PATRIMÓNIO HERANÇA JUDAICA

Datas: 06/03/2026 a 17/04/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 20h00 - 6ª feiras (Online)

Formadora:

- Maria José Almeida

Pagamento Único*:

Associado: 130€

Não Assoc.: 140€

CRIANÇAS & JOVENS

LISBOA
ARTES E CULTURA



Para além da diversão, a dança traz inúmeros benefícios: melhora a postura e a coordenação motora, estimula a criatividade e a expressividade artística, fortalece a autoconfiança e a autoestima, incentiva o trabalho em grupo e promove hábitos saudáveis e disciplina.

A Dança Criativa proporciona às crianças a possibilidade de experimentarem o corpo nas suas diversas potências. Através do movimento e do uso de diferentes materiais, a ideia é sensibilizar o corpo, os sentidos e a criatividade, a partir da brincadeira, da música, do espaço e da interação em grupo.

DANÇA CRIATIVA I

Datas: 08/10/2025 a 24/06/2026
Idades: 5 aos 8 anos
Horário: 17h30 às 18h30 - 4ª feiras

Formadora:
- Bárbara Faustino

Mensalidade*:

Associado: 25€
Não Assoc.: 30€

DANÇA CRIATIVA II

Datas: 06/10/2025 a 29/06/2026
Idades: 9 aos 12 anos
Horário: 17h30 às 19h00 - 2ª feiras

Formadora:
- Bárbara Faustino

Mensalidade*:

Associado: 28€
Não Assoc.: 33€

CRIANÇAS & JOVENS

LISBOA
ARTES E CULTURA



A formação em Dança Jazz baseia-se em movimentos coreografados com criação livre, usando princípios da dança clássica, moderna e vocabulários da contemporânea. É uma dança atual, marcada pela polirritmia (corpo em vários ritmos), pela sincopação (rompendo padrões estabelecidos) e pela intensidade dramática. Ligada à música pop, nas aulas os formandos trabalham condicionamento físico, alongamento, força muscular, coordenação, musicalidade, postura e expressão artística.

DANÇA JAZZ

Datas: 03/11/2025 a 08/06/2026
Idades: 13 aos 17 anos
Horário: 19h00 às 20h00 - 2ª e 4ª feiras

Formadora:
- Bárbara Faustino

Mensalidade*:

Associado: 34€
Não Assoc.: 39€



O Teatro para Jovens é um espaço de expressão, criatividade e descoberta. Através de jogos, improvisações e da criação coletiva, os formandos desenvolvem a imaginação, a confiança e a comunicação. O processo teatral permite explorar o corpo, voz e emoção, ao mesmo tempo que promove o trabalho em equipa, a autonomia e a valorização da diversidade. Ao longo do curso haverá apresentações aos pais e familiares, e no final o grupo apresentará uma peça construída em conjunto, celebrando o percurso vivido no palco.

TEATRO JOVENS

Datas: 06/11/2025 a 25/06/2026
Idades: 14 aos 20 anos
Horário: 18h15 às 20h15 - 5ª feiras

Formadora:
- Carla Madeira

Mensalidade*:

Associado: 34€
Não Assoc.: 39€

LISBOA ARTES PLÁSTICAS



Curso de exploração dos materiais e das técnicas, especialmente vocacionado para iniciantes ou para quem deseje retomar a prática artística.

Neste curso são utilizadas metodologias adequadas ao tempo e ritmo de cada formando estimulando a realização de trabalhos originais com a aplicação dos conhecimentos, entretanto adquiridos. **

O desenho é um meio de expressão espontâneo e direto. Desenhar é ver com atenção plena, com todos os sentidos.

Neste curso vai aprender as técnicas do desenho a partir da observação, explorando o carvão vegetal que sugere forma, variações de luz e sombra, assim como especificidades de texturas. **

PINTURA E DESENHO - TÉCNICAS MISTAS

Datas: 06/10/2025 a 29/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 10h30 às 13h00 - 2ª feiras

Formadora:
- Daniela Reis

Mensalidade*:

Associado: 47€

Não Assoc.: 52€

DESENHO A GRAFITE E CARVÃO

Datas: 01/10/2025 a 24/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 10h30 às 13h00 - 4ª feiras

Formadora:
- Daniela Reis

Mensalidade*:

Associado: 47€

Não Assoc.: 52€

LISBOA ARTES PLÁSTICAS



No curso de Pintura a Pastel Seco e Pastel de Óleo, vocacionado para principiantes, são utilizadas metodologias adequadas ao tempo e ritmo de cada um.

Nos seus trabalhos pessoais, a partir de desenho à vista e utilizando técnicas básicas do desenho e da pintura, o formando terá a oportunidade de procurar uma linguagem própria assente na individualidade e autonomia. **

PINTURA A PASTEL SECO E PASTEL DE ÓLEO

Datas: 06/10/2025 a 12/01/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 14h30 às 17h00 - 2ª feiras

Formadora:
- Daniela Reis

Mensalidade*:

Associado: 46€

Não Assoc.: 51€

LISBOA ARTESANATO



Este curso capacita os participantes a transformar peças antigas em novas peças, funcionais e estéticas, promovendo a sustentabilidade e a criatividade.

Os participantes aprendem técnicas de restauro, *upcycling* (reutilização criativa) e design, além de explorar diferentes materiais e acabamentos para dar nova vida às peças. **

RECICLAGEM DE PEQUENO MOBILIÁRIO - REUTILIZAÇÃO CRIATIVA

Datas: 13/11/2025 a 26/03/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 10h00 às 13h00 - 5ª feiras

Formadora:
- Catarina Monteiro

Mensalidade*:

Associado: 46€

Não Assoc.: 51€

LISBOA ARTESANATO



- NOVIDADE

Este curso é focado na aprendizagem de técnicas básicas da conformação manual da cerâmica - técnica da lastra, técnica do rolo e do maciço ocado, assim como escultura de figurado, aplicação de texturas, técnicas de alisamento e vidrados.

Estas técnicas permitem criar uma multiplicidade de peças que podem ser utilitárias ou artísticas, de forma criativa e personalizada. **

CURSO LIVRE DE CERÂMICA - INICIANTE

Datas: 07/11/2025 a 03/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 14h30 às 17h00 - 6ª feiras

Formadora:
- Ana Oliveira

Mensalidade*:

Associado: 46€

Não Assoc.: 51€



Com o objetivo de valorizar as artes tradicionais e a cultura musical, reforçando a identidade ligada à preservação do património, a Academia INATEL promove cursos de construção de instrumentos de corda, como guitarra clássica ou folk, cavaquinho, requinto e ukulele.

Nível I - Iniciação: para quem participa pela primeira vez; **

Nível II - Aperfeiçoamento: para antigos formandos que desejam concluir ou criar novos instrumentos de forma autónoma, conforme ritmo e assiduidade. **

CONSTRUÇÃO DE INSTRUMENTOS DE CORDA

Idades: Maiores de 18 anos

Iniciação: 07/10/2025 a 23/06/2026

Horário: 19h00 às 21h30 - 3ª feiras

Aperfeiçoamento: 01/10/2025 a 24/06/2026

Horário: 19h00 às 21h30 - 4ª feiras

Formador:
- Fernando Carvalho

Mensalidade*:

Associado: 49€

Não Assoc.: 54€

LISBOA DANÇA



Pretende-se possibilitar uma experiência lúdica através do movimento na sua relação com a música, tendo a improvisação como forma de expressão da dança livre e espontânea de cada um, e como elemento para as composições coreográficas.

Os formandos são estimulados a conhecer o próprio corpo e o seu funcionamento, bem como a desenvolver noções de ritmo, coordenação motora, percepção do espaço e subtexto do movimento dançado.

DANÇA MAIOR

Datas: 08/10/2025 a 24/06/2026

Idades: Maiores de 55 anos

Horário: 15h30 às 17h00 - 4ª feiras

Formadora:
- Bárbara Faustino

Mensalidade*:

Associado: 35€

Não Assoc.: 40€



Da consciência corporal ao movimento dançado, os formandos serão convidados a experimentar o movimento a partir do estudo da sua potência motora/física, da exploração das suas possibilidades expressivas/inventivas e, também, partir de reflexões críticas.

As suas perceções, a memória dos corpos, os movimentos criados, inventados e aprendidos serão tratados como texto, palavras escritas no espaço e no tempo, pelo corpo de cada um.

DANÇA CONTEMPORÂNEA PARA ADULTOS

Datas: 08/10/2025 a 02/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 20h00 às 22h00 - 4ª feiras

Formadora:
- Bárbara Faustino

Mensalidade*:

Associado: 50€

Não Assoc.: 55€

LISBOA DANÇA



Pretende-se proporcionar uma imersão em três mundos de ritmos diferentes: africano, brasileiro e cubano, com destaque para a Salsa cubana, considerada por muitos a Salsa original. O propósito deste curso é a conexão do formando com a terra, a musicalidade, o movimento e a descontração, através da dança, da música e das tradições, explorando também o movimento sensual feminino da Salsa. Este curso será uma oportunidade para explorar não só as diferenças culturais, mas também os pontos que unem estes diferentes povos através da dança, assim como a cultura cubana e a sua influência musical no mundo inteiro.

DANÇAS AFRO-LATINAS: RAÍZES EM MOVIMENTO

Datas: 04/11/2025 a 16/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 20h00 - 3ª feiras

Formadora:
- Íris de Brito

Mensalidade*:

Associado: 36€

Não Assoc.: 41€

LISBOA MÚSICA



O bandolim é um instrumento de corda dupla, com quatro pares afinados como o violino (Sol, Ré, Lá, Mi). Usado como solista na música tradicional portuguesa e em tunas académicas, também serve de acompanhamento com acordes.

Ganhou notoriedade internacional com os concertos de Vivaldi. O ensino segue modelo semelhante ao da viola dedilhada ou cavaquinho, iniciando o formando em melodias simples e nos primeiros acordes, evoluindo progressivamente na técnica do instrumento. Os Formandos devem dispor de instrumento próprio.

BANDOLIM - INICIAÇÃO PRESENCIAL & ONLINE

Datas: 03/11/2025 a 13/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 18h00 - 2ª feiras

Formador:
- Rúben Martins

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 36€

LISBOA MÚSICA



Formação prática com nível de Iniciação e Aprofundamento. Na Iniciação ao cavaquinho, o objetivo é aprender as bases necessárias ao acompanhamento de músicas populares. No Aperfeiçoamento o objetivo é valorizar conhecimentos antes adquiridos, quer técnica quer musicalmente, para a execução da música tradicional ou popular com este pequeno instrumento minhoto.

Para ambos os grupos, prevê-se dinamizar algumas atuações ao longo do ano. Os Formandos devem dispor de instrumento próprio.

CAVAQUINHO PRESENCIAL & ONLINE

Idades: Maiores de 18 anos

Iniciação: 04/11/2025 a 30/06/2026

Horário: 18h00 às 20h00 - 3ª feiras

Aperfeiçoamento: 01/10/2025 a 24/06/2026

Horário: 18h00 às 20h00 - 4ª feiras

Formador:
- Rúben Martins (Iniciação) e José Carita (Aperfeiçoamento)

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 37€



Com o objetivo de recuperar sons da nossa herança cultural, a concertina surge como um dos instrumentos mais representativos da tradição etno-folclórica e de novas linguagens musicais. O curso propõe aos formandos uma iniciação aos estilos populares tradicionais e, num nível intermédio, à música ligeira e a temas internacionais que marcaram a sua sonoridade.

Prevê-se ainda dinamizar atuações ao longo do ano, valorizando prática, convívio e partilha musical.

CONCERTINAS (NÍVEL I, II E III)

Idades: Maiores de 18 anos

Local: Casa C. Castro D'Aire

Concertina I : 13/10/2025 a 24/06/2026

Horário: 15h00 às 17h00 - 2ª e 4ª feiras

Concertina II : 21/10/2025 a 25/06/2026

Horário: 16h00 às 18h00 - 3ª e 5ª feiras

Concertina III : 21/10/2025 a 25/06/2026

Horário: 18h00 às 20h00 20h00 ou das 20h00 às 22h00 - 3ª e 5ª feiras

Formadores:
- Hermínio Carneiro (Concertina I)
e Vítor Rosa (Concertina II e III)

Mensalidade*:

Associado: 53€

Não Assoc.: 58€

LISBOA MÚSICA



Para o ensino da Guitarra Clássica apresentamos três níveis de aprendizagem. **Nível I:** Iniciação - para quem, tendo pouco ou nenhum conhecimento musical, tenha curiosidade no instrumento. Irá iniciar-se na leitura musical aprendendo a identificar as notas musicais na pauta e a respetiva localização na guitarra. **Nível II:** tem como base o método do Professor José Duarte Costa, associando-lhe também técnicas de acompanhamento de música ligeira e fado. **Nível III:** para quem tem já uma experiência mais consolidada no instrumento, mantendo como base o mesmo método, aborda um repertório com obras de diferentes estilos e de dificuldade gradual. Os Formandos devem dispor de instrumento próprio.

GUIARRA CLÁSSICA (NÍVEL I, II E III)

Idades: Maiores de 18 anos

Guitarra I : 06/10/2025 a 13/07/2026

Horário: 18h00 às 20h00 - 2ª feiras

Guitarra II : 03/10/2025 a 03/07/2026

Horário: 18h00 às 20h00 - 6ª feiras

Guitarra III : 02/10/2025 a 02/07/2026

Horário: 18h00 às 20h00 - 5ª feiras

Formadores:

- Rúben Martins (Guitarra I)
e José Carita (Guitarra II e III)

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 37€

A Guitarra Portuguesa, de som cativante, convida a viajar pela sua melodia. Esta formação para iniciantes oferece introdução sólida ao estudo do instrumento, abordando o estilo da canção de Coimbra e as técnicas do fado de Lisboa. Com metodologias adaptadas ao ritmo de cada formando, exploram-se fundamentos como postura, afinação, dedilhado, ornamentação e elementos dos dois estilos. Não é preciso experiência, apenas vontade de aprender e encantar-se com o som único da guitarra portuguesa. Os Formandos devem dispor de instrumento próprio.

GUIARRA PORTUGUESA - INICIAÇÃO PRESENCIAL & ONLINE

Datas: 06/11/2025 a 02/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 18h00 - 5ª feiras

Formador:

- José Carita

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 37€

LISBOA MÚSICA



A Orquestra pode ser integrada por quem tenha já alguma experiência com um instrumento de corda. Esta formação reúne uma estrutura de músicos amadores, que ao longo de diversas formações na área musical nos têm contemplado com a sua assídua e interessada presença e que têm acumulado saberes e competências que agora poderão materializar-se numa orquestra de cordas. Para este grupo prevê-se dinamizar algumas atuações ao longo do ano. Os formandos devem dispor de instrumento próprio.

ORQUESTRA DE CORDOFONES INATEL

Datas: 03/10/2025 a 03/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 18h00 - 6ª feiras

Formador:

- José Carita

Mensalidade*:

Associado: 36€

Não Assoc.: 41€



A aprendizagem do violino tem conquistado pessoas de todas as idades, incluindo adultos que desejam iniciar um percurso musical. Se sempre quis tocar este instrumento fascinante, este curso é para si! Destina-se a iniciantes, sem necessidade de conhecimentos prévios. Em grupo, aprenderá postura, técnica do instrumento e do arco, além de noções básicas de leitura musical. Ao longo do curso explorará repertório clássico, música tradicional portuguesa, pop/rock, blues e estilos contemporâneos. Os formandos devem dispor de instrumento próprio.

VIOLINO - INICIAÇÃO

Datas: 05/11/2025 a 24/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 17h30 - 4ª feiras

Formador:

- Tiago Marques

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 36€

LISBOA MÚSICA



- NOVIDADE

A voz humana é a mais bela fonte tímbrica e o instrumento que todos possuem. A música, como terapia, encontra no canto a sua maior expressão, pois “quem canta, seus males espanta”. O canto coral, ao unir melodias de diferentes naipes, ganha importância na formação de indivíduos completos. Esta formação valoriza a voz através da junção de coralistas para criar um corpo de som melódico em canto a capella, sem necessidade de instrumentos, promovendo harmonia e partilha.

CORO POLIFÓNICO INATEL

Datas: 01/10/2025 a 24/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h00 às 20h00 - 4ª feiras

Formador:

- Rúben Martins

Mensalidade*:

Associado: 30€

Não Assoc.: 35€

CURSO DE CANTARES - INICIAÇÃO

Datas: 04/11/2025 a 30/06/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 16h00 às 18h00 - 3ª feiras

Formador:

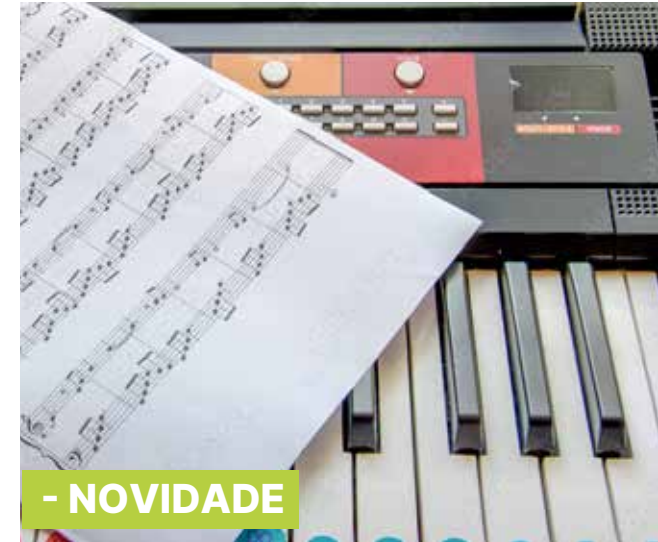
- Rúben Martins

Mensalidade*:

Associado: 32€

Não Assoc.: 36€

LISBOA MÚSICA



- NOVIDADE

Este curso foi concebido para músicos com prática vocal ou instrumental (nível básico, intermédio ou avançado), com o objetivo de desenvolver competências criativas, colaborativas e performativas através da improvisação. A proposta pedagógica está organizada em quatro blocos temáticos e culmina com uma apresentação final pública, resultado de um processo coletivo de criação. O programa integra metodologias contemporâneas de exploração sonora, jogos musicais, técnicas de condução e composição instantânea, promovendo a escuta ativa, a expressividade e a autonomia artística dos participantes.

LABORATÓRIO DE IMPROVISACÃO E CRIAÇÃO MUSICAL

Datas: 06/11/2025 a 02/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 21h00 - 5ª feiras

Formador:

- Eduardo Lála

Mensalidade*:

Associado: 41€

Não Assoc.: 46€

LISBOA TEATRO



O teatro oferece diversos benefícios, como autoconhecimento, autoestima, interação social, interesse pela literatura e estímulo da criatividade. **Teatro - Nível I** destina-se a iniciantes, abordando interpretação, improviso, contracena, dicção, articulação oral e escrita. **Teatro - Nível II** é para quem já tem experiência e aprofunda técnicas, análise de textos, construção de personagens, exploração de possibilidades interpretativas e reflexão crítica. No final do curso, o grupo apresentará publicamente a peça trabalhada, consolidando a aprendizagem e experiência teatral.

TEATRO

Idades: Maiores de 18 anos

Teatro I : 06/10/2025 a 06/07/2026

Horário: 20h15 às 22h15 - 2ª feiras

Teatro II : 07/10/2025 a 30/06/2026

Horário: 19h30 às 22h00 - 3ª feiras

Formadora:

- Carla Madeira

Teatro I

Mensalidade*:

Associado: 50€

Não Assoc.: 55€

Teatro II

Mensalidade*:

Associado: 58€

Não Assoc.: 63€

CERTIFICADA



LISBOA TEATRO



Esta formação pretende introduzir os Formandos no teatro, através da exploração da criatividade, capacidade de comunicação e expressão corporal, como instrumentos de trabalho. Áreas como a memória, autoconfiança e trabalho em equipa são aspetos igualmente trabalhados. Através das suas experiências e vivências são proporcionados, não só, ricos momentos de aprendizagem, mas também de diversão e convívio.

No final do ano letivo, os Formandos apresentarão a sua peça no espaço de teatro da Academia INATEL - LISBOA.

TEATRO MAIOR

Datas: 06/10/2025 a 29/06/2026

Idades: Maiores de 55 anos

Horário: 15h00 às 17h00 - 2ª feiras

Formadora:
- Alexandra Pato

Mensalidade*:

Associado: 35€

Não Assoc.: 40€

LISBOA AUDIOVISUAIS E PRODUÇÃO DOS MEDIA



Este curso tem como propósito, dotar os fotógrafos amadores, dos conhecimentos e técnicas base para uma boa captação de imagem. Pretende-se que os mesmos conheçam a câmara fotográfica e os respetivos mecanismos essenciais de controlo de luz, exposição e outras funções práticas.

É importante que o formando possua uma máquina fotográfica.

FOTOGRAFIA DE INICAÇÃO

Datas: 19/01/2026 a 13/02/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 18h30 às 21h30 - 2ª e 6ª feiras

Formador:
- Ricardo Dias

Pagamento Único*:

Associado: 150€

Não Assoc.: 160€

LISBOA INFORMÁTICA



- NOVIDADE

A internet faz parte do nosso dia a dia, para comunicar, estudar, trabalhar ou simplesmente procurar informações.

Esta formação aborda os principais cuidados a ter ao navegar na internet promovendo uma utilização responsável e segura e capacitando todos os participantes com conhecimentos práticos que garantam a sua segurança e privacidade.

Equipamentos digitais do próprio.

LITERACIA INFORMÁTICA - NAVEGAR NA INTERNET EM SEGURANÇA

Datas: 11/11/2025 a 09/12/2025

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 11h00 às 13h00 - 3ª feiras

Formador:
- Tiago Marques

Pagamento Único*:

Associado: 37€

Não Assoc.: 42€

Este curso foi criado para quem deseja sentir-se mais confiante e autónomo no uso das ferramentas digitais do dia a dia. De forma simples e prática, os formandos aprendem a utilizar o email, aplicações de mensagens e redes sociais para comunicar em segurança com familiares e amigos, partilhar momentos e manter-se informado. Uma formação pensada para desenvolver competências digitais essenciais e promover uma utilização segura, útil e divertida da tecnologia. Equipamentos digitais do próprio.

LITERACIA INFORMÁTICA - COMUNICAR ONLINE COM FAMÍLIA E AMIGOS - EMAIL, APPS E REDES SOCIAIS

Datas: 13/01/2026 a 10/02/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 11h00 às 13h00 - 3ª feiras

Formador:
- Tiago Marques

Pagamento Único*:

Associado: 37€

Não Assoc.: 42€

LISBOA

INFORMÁTICA



Este curso foi desenvolvido para ajudar os participantes a usar com confiança as principais plataformas digitais da administração pública. De forma prática e acessível, serão explorados serviços como o Portal das Finanças, **Segurança Social Direta**, **SNS 24** e outros portais oficiais, aprendendo a realizar tarefas do quotidiano de forma simples e segura. Uma formação essencial para ganhar autonomia digital e facilitar o contacto com os serviços públicos online. Equipamentos digitais do próprio.

LITERACIA INFORMÁTICA

- UTILIZAR SERVIÇOS PÚBLICOS ONLINE

Datas: 24/02/2026 a 24/03/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 11h00 às 13h00 - 3ª feiras

Formador:

- Tiago Marques

Pagamento Único*:

Associado: 37€

Não Assoc.: 42€

LISBOA

DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Alimentar-se bem é muito mais do que uma questão de estética - é uma forma de ganhar energia, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Neste curso vamos explorar como fazer escolhas alimentares equilibradas, descomplicar rótulos e mitos da nutrição e descobrir estratégias práticas para criar refeições saborosas e nutritivas no dia a dia.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“COMER BEM, VIVER MELHOR”

Datas: 03/11/2025 a 24/11/2025

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 10h30 às 12h10 - 2ª feiras

Formadora:

- Sónia Jordão

Mensalidade*:

Associado: 45€

Não Assoc.: 55€

LISBOA

DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Este curso ajuda a planear e preparar refeições equilibradas, práticas e saborosas para o dia a dia. De forma simples e dinâmica, os participantes aprendem a escolher alimentos saudáveis, a otimizar o tempo na cozinha e a evitar o desperdício alimentar. Uma formação que promove hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para o bem-estar, a saúde e uma melhor qualidade de vida.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“ORGANIZAÇÃO DE REFEIÇÕES”

Datas: 12/01/2026 a 02/02/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 10h30 às 12h10 - 2ª feiras

Formadora:

- Sónia Jordão

Mensalidade*:

Associado: 45€

Não Assoc.: 55€



Falar em público não precisa ser um obstáculo; pode ser a sua oportunidade de se destacar. Este curso intensivo de 14 horas destina-se a quem quer comunicar com impacto em reuniões, apresentações ou conferências. Os participantes aprendem expressividade, presença e confiança, técnicas verbais e não verbais, motivação de audiências e formas eficazes de estruturar a mensagem. No final, estarão preparados para enfrentar apresentações e discursos com segurança e impacto.

COMUNICAR COM IMPACTO:

PERFORMANCE EM PÚBLICO

Datas: 07/11/2025 a 05/12/2025

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: 07,10,14,24,28 novembro, das 19h30 às 21h30, e 5 dezembro das 18h30 às 22h30 (dois grupos)

Formadora:

- Alcina Monteiro

Pagamento Único*:

Associado: 100€

Não Assoc.: 110€

PORTO

ARTES PLÁSTICAS



Destina-se a todos aqueles que queiram iniciar ou desenvolver as suas técnicas nas diversas vertentes. É um ponto de encontro e partilha onde todas as vivências e saberes são valorizados e canalizados para uma melhor compreensão do processo criativo.

PINTURA E DESENHO

Datas: 22/09/2025 a 13/07/2025
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Vários horários disponíveis

Formador:
- Jaime Hilário Pereira

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 350€
Não Assoc.: 400€

Mensal:**

Associado: 48,13€
Não Assoc.: 54,38€



O curso de Desenho tem como objetivo desenvolver as capacidades de observação, representação e expressão visual dos participantes, através do domínio progressivo de técnicas fundamentais do desenho. Ao longo da formação, os formandos exploram diversos materiais (grafite, carvão, tinta-da-china, entre outros) e abordam temas como luz e sombra, proporção, perspetiva, figura humana, composição e criatividade.

DESENHO

Datas: 24/09/2025 a 01/07/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 14h30 às 17h30 - 4ª feiras

Formador:
- Jaime Hilário Pereira

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 350€
Não Assoc.: 400€

Mensal:**

Associado: 48,13€
Não Assoc.: 54,38€

PORTO

INFORMÁTICA



Bem-vindo a um curso abrangente de informática, onde exploraremos os fundamentos essenciais do mundo digital e das tecnologias atuais. Neste curso, vamos concentrar-nos em quatro áreas principais que são de extrema relevância na sociedade contemporânea: o uso do Windows, o processamento de texto, a navegação na internet e o uso de dispositivos móveis (Android e iOS), além da gestão de fotografias no Windows.

INFORMÁTICA PRESENCIAL & ONLINE

Datas: 01/10/2025 a 13/07/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Vários horários disponíveis para os níveis iniciação, intermédio e avançado

Formador:
- António Melão

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 325€
Não Assoc.: 375€

Mensal:**

Associado: 45€
Não Assoc.: 51,25€

PORTO

ÁREA DA MÚSICA



Se sempre quis saber tocar piano ou órgão, mas nunca teve tempo agora tem essa oportunidade na nossa Academia Inatel. Nunca é tarde para aprender. Sem pressas e sem pressões no ensino venha passar uns bons momentos a aprender a tocar música. Com este curso os formandos aprendem a tocar órgão ou piano, trabalhando a sua linguagem musical, escrita e prática, desenvolvendo capacidades cognitivas como o raciocínio, memória e pensamento lógico. Mediante uma audição/avaliação inicial o formador cria as diferentes turmas.

ÓRGÃO E PIANO PRESENCIAL & ONLINE

Datas: 22/09/2025 a 29/06/2025
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Vários horários disponíveis

Formadora:
- Maria Manuel Silva

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 230€
Não Assoc.: 280€

Mensal:**

Associado: 33,13€
Não Assoc.: 39,38€

PORTO
ÁREA DA MÚSICA



Os instrumentos musicais populares portugueses pertencem à tradição organológica europeia. Para a sua descrição, de acordo com a classificação de C. Sachs e Hornbostel, todas as espécies existentes estão agrupadas em quatro categorias, conforme a natureza do elemento vibratório. Com aulas orientadas, poderá aprender a tocar instrumentos como o acordeão, concertina, cavaquinho, guitarra e bandolim.

INSTRUMENTOS
TRADICIONAIS

Idades: Maiores de 18 anos
Acordeão e Concertina:
22/09/2025 a 27/07/2026
Horário: 09h30 às 11h30 & 11h30 às 13h30 - 2ª feiras

Cavaquinho: **23/09/2025 a 07/07/2026**
Horário: 09h30 às 11h30 & 11h30 às 13h30 - 3ª feiras

Guitarra e Bandolim:
24/09/2025 a 15/07/2026
Horário: 09h30 às 11h30 - 4ª feiras

Guitarra e Bandolim:
25/09/2025 a 09/07/2026
Horário: 09h30 às 11h30 & 11h30 às 13h30- 5ª feiras

Acordeão, Concertina, Guitarra e Bandolim:
25/09/2025 a 09/07/2026
Horário: 18h00 às 20h00- 5ª feiras

Formador:
- André Barbosa

Pagamento* (duas opções):	
Anual:	Mensal**:
Associado: 285€	Associado: 40€
Não Assoc.: 335€	Não Assoc.: 46,25€

PORTO
ÁREA DA DANÇA E BEM-ESTAR



A dança é uma das três principais artes cénicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música. No antigo Egito já se realizavam as chamadas danças astro-teológicas em homenagem a Osíris. Caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança faz-se com passos ritmados ao som e compasso da música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela.

DANÇA DE SALÃO

Datas: **23/09/2025 até 07/07/2026**
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Vários horários disponíveis

Formador:
- Daniel Almeida

Pagamento* (duas opções):	
Anual:	Mensal**:
Associado: 235€	Associado: 33,75€
Não Assoc.: 285€	Não Assoc.: 40€



O Yoga, uma tradição ancestral que tem as suas raízes na Índia, é uma filosofia de vida, uma jornada interior que visa à integração completa do ser humano, promovendo o equilíbrio e a harmonia em todas as áreas da vida. Na prática de Yoga experienciam-se várias técnicas (de concentração, respiração, posições físicas, de relaxamento e meditativas), que permitem desenvolver força e flexibilidade, equilíbrio e coordenação, serenidade e paz, dentro e fora dos limites do tapete de prática. Independentemente da idade ou condição física, o Yoga é uma ferramenta poderosa para a transformação interior e a busca de uma vida mais plena e significativa.

YOGA

Datas: **25/09/2025 a 14/07/2026**
Horário: **Horário:** 10h30 às 11h30 & 11h45 às 12h45 - 3ª e 5ª feiras
Datas: **24/09/2025 a 15/07/2026**
Horário: **Horário:** 10h30 às 11h30 - 4ª e 6ª feiras

Idades: Maiores de 18 anos

Formadora:
- Marlene Teixeira

Pagamento* (duas opções):	
Anual:	Mensal**:
Associado: 285€	Associado: 40€
Não Assoc.: 335€	Não Assoc.: 46,25€

PORTO

ÁREA DE TEATRO



A disciplina de Teatro propõe uma abordagem à expressão artística perspetivando-a como um meio para a promoção do encontro de pessoas, troca de ideias e experiências numa perspetiva multilateral e multicultural, não esquecendo o trabalho individual, realizado com cada formando, trabalhando e potencializando as suas características. Numa perspetiva geral, pretender-se-á, com as aulas de Teatro, atingir a conjugação do espírito e trabalho de grupo com a consciencialização, valorização e enriquecimento pessoal.

TEATRO

Datas: 22/09/2025 a 22/06/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 19h00 às 20h30 - 2ª e 4ª feira

Formadora:
- Ana Paiva

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 325€
Não Assoc.: 375€

Mensal:**

Associado: 45€
Não Assoc.: 51,25€



Num percurso formativo que pretende ser uma experiência imersiva e reflexiva, propomos uma leitura alargada e interdisciplinar sobre os jardins históricos da cidade do Porto enquanto lugares de expressão artística, de ciência e de sociabilização. Sessões teóricas sobre a evolução do gosto paisagístico, os primeiros hortos e jardins botânicos e a influência dos naturalistas e viajantes na construção de um imaginário visual da Natureza, serão complementadas com visitas orientadas explorando o modo como a botânica, a topografia e a arquitetura se cruzam na criação da paisagem.

JARDINS HISTÓRICOS DO PORTO

Datas: 03/03/2026 a 02/06/2026
Horário: 10h00 às 12h00 - 3ª feira

Datas: 07/05/2026 a 23/07/2026
Horário: 10h00 às 12h00 - 5ª feira
Idades: Maiores de 18 anos

Formadora:
- Ana Catarina Antunes

Pagamento Único*:

Associado: 100€
Não Assoc.: 150€

PORTO

ÁREA DE FORMAÇÃO LÍNGUAS,
LITERATURA E ESCRITA



O objetivo principal da Oficina de Escrita Criativa é incentivar o gosto pela leitura e escrita em português. No Clube de Leitura teremos a oportunidade de sugerir livros, comentar e partilhar o prazer de Ler. Nas oficinas seremos desafiados a experimentar géneros literários diversificados, escrevendo postais e cartas manuscritas, acrósticos, anúncios, poemas, crónicas e contos.

OFICINA DE ESCRITA CRIATIVA

Datas: 29/09/2025 a 25/05/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: 14h00 às 16h30 - 2ª feira

Formadora:
- Maria Cecilia Monção

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 200€
Não Assoc.: 250€

Mensal:**

Associado: 29,38€
Não Assoc.: 35,63€



A globalização do mundo e a consequente necessidade de uma linguagem eficiente de comunicação fez com que a língua inglesa seja a língua de comunicação mundial. Esta formação tem como objetivo desenvolver competências linguísticas na língua inglesa, promovendo a comunicação eficaz em vários contextos. Através de uma abordagem prática e interativa, os formandos irão trabalhar as quatro competências essenciais: compreensão oral, expressão oral, leitura e escrita.

INGLÊS PRESENCIAL & ONLINE

Datas: 22/09/2025 até 08/07/2026
Idades: Maiores de 18 anos
Horário: Vários horários disponíveis para os níveis iniciação, elementar, pré-intermédio e pós-intermédio

Formadoras:
- Joana Ferraz e Ana Filipa Santos

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 235€
Não Assoc.: 285€

Mensal:**

Associado: 23,75€
Não Assoc.: 40€

PORTO

ÁREA DE FORMAÇÃO LÍNGUAS,
LITERATURA E ESRITA



Este curso pretende introduzir o formando estrangeiro na língua e cultura portuguesa dotando-o das capacidades e competências necessárias não só para comunicar com outras pessoas e melhorar a interação com a comunidade de acolhimento, como também para uma plena integração na sociedade portuguesa e até no mercado de trabalho.

PORTUGUÊS LÍNGUA DE ACOLHIMENTO

Datas: 23/09/2025 a 07/07/2026

Idades: Maiores de 18 anos

Horário: Vários horários disponíveis para os níveis A1, A2, B1.1, B1.2, B1.3

Formadoras:

- Joana Ferraz e Ana Catarina Pinheiro

Pagamento* (duas opções):
Anual:

Associado: 525€

Não Assoc.: 575€

Mensal:**

Associado: 70€

Não Assoc.: 76,25€

CERTIFICADA



Cursos de Fotografia - o pagamento é efetuado na totalidade no momento da inscrição;
Nos restantes cursos o pagamento pode também ser realizado trimestralmente.
Nos cursos de Pintura a Óleo e Acrílico e Bordados Tradicionais, todo o material necessário à formação será adquirido pelos Formandos, após indicação da formadora.

INATEL BRAGA

- Avenida Central 77

Telefone: 253 613 320

Email: inatel.braga@inatel.pt

* Para assegurar a vaga no ato da inscrição, terá de ser pago um valor 10€, não reembolsável.
* Possibilidade de pagamento do valor total no início do curso (225€ mais 10€ de taxa de inscrição para associados ou 270€ mais 10€ de taxa de inscrição para associados).

INATEL Évora

- Palácio Barrocal - Rua Serpa Pinto, 6

Telefone: 266 730 520

Email: inatel.evora@inatel.pt

* Para assegurar a vaga no ato da inscrição, terá de ser pago um valor 10€, não reembolsável
** Nos diferentes cursos de criação e construção artística (Pintura, Joalharia, Olaria, Instrumentos de Corda, Costura, Reciclagem de mobiliário) os formandos terão que adquirir, segundo a indicação do formador, o material necessário para a execução prática.

Academia INATEL Lisboa

Telefone 211 156 022/27

academia@inatel.pt

* No ato da inscrição, para assegurar a vaga, deverá ser feito, pelo menos o pagamento da 1ª Mensalidade** (o pagamento anual tem um desconto em relação ao pagamento mensal).
** O pagamento mensal implica um acréscimo em relação ao pagamento anual, esse acréscimo já está incluído no valor mensal. A opção pelo pagamento em Mensalidades implica o pagamento de 8 prestações.

Academia Porto

Rua do Bonjardim, 501

INFORMAÇÃO GERAL

SEJA NOSSO ASSOCIADO



TUDO NUM SÓ CARTÃO!

Hotéis, Viagens, Cultura, Desporto, Formação
e uma Rede de Parceiros

Condições especiais

GALP | Saúde Prime | Oferta do jornal Tempo Livre



INFO: Delegações INATEL | T. 210 027 000* | associados@inatel.pt | www.inatel.pt

*chamada para rede fixa nacional

FUNDAÇÃO INATEL | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA



ACREDITAMOS QUE APRENDER É MUITO MAIS
DO QUE ADQUIRIR CONHECIMENTO.
É PARTILHAR EXPERIÊNCIAS, DESENVOLVER TALENTOS,
DESCOBRIR NOVAS COMPETÊNCIAS
E VIVER MOMENTOS TRANSFORMADORES.

