

Horário / Schedule



UPFIT
2021/2022

Horário completo a partir de 4 de outubro para o ano letivo 21/22.
/Complete schedule from 4th of October for the academic year of 21/22.



Aulas gravadas.
/Recorded classes.

Não pode ser atribuída eventual culpa ao CDUP-UP por falhas na transmissão das aulas online.
/ Any faults in the transmission of online classes cannot be blamed on CDUP-UP.

Todas as atividades estão incluídas no cartão UPFIT Total.
/ All activities are included in the UPFIT Total card.

***Não incluído no cartão UPFIT Total.**
/ Not included in the UPFIT Total card.

Todas as sessões seguem as recomendações da DGS. Qualquer alteração de horário pode ser consultada no site do CDUP-UP.
/ All sessions follow the recommendations of DGS. Any schedule changes can be consulted on the CDUP-UP website.

#Modalidades Protocoladas não incluídas no cartão UPFIT Total.
/ Protocols not included in the UPFIT Total card.

U. PORTO

U CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

www.cdup.up.pt

[/desportou.porto](https://www.facebook.com/desportou.porto)

2ª feira / Monday		3ª feira / Tuesday		4ª feira / Wednesday		5ª feira / Thursday		6ª feira / Friday		Sábado / Saturday	
UPFIT Online											
11h00 - 12h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription	10h30 - 10h45	Pausa Ativa / Active Break							10h30 - 10h45	Pausa Ativa / Active Break
13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone			13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone	13h00 - 13h45	Pilates	13h00 - 13h45	Zumba®		
14h00 - 17h00	Consultas de Nutrição* / Nutrition Appointments*	15h00 - 16h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription	13h30 - 16h30	Consultas de Nutrição* / Nutrition Appointments*	15h00 - 16h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription				
18h30 - 19h15	GAP / Abs, Legs & Glutes	18h30 - 19h15	Pilates	18h30 - 19h15	GAP / Abs, Legs & Glutes	18h30 - 19h15	Step Local / Step & Tone	18h30 - 19h15	Localizada / Body Toning		
18h45 - 19h30	Localizada / Body Toning	19h00 - 20h00	Yoga	18h45 - 19h30	Workout	19h00 - 20h00	Yoga	18h45 - 19h30	Localizada / Body Toning		
19h20 - 20h05	Zumba®	19h20 - 20h05	Localizada / Body Toning	19h20 - 20h05	Pump	19h20 - 20h05	Barra no Chão / Floor-Barre				

CDUP-Boa Hora - Musculação / CDUP-Boa Hora - Gym											
08h00 - 10h00	Musculação / Gym			08h00 - 10h00	Musculação / Gym			08h00 - 10h00	Musculação / Gym		
12h00 - 14h00	Musculação / Gym	12h00 - 14h00	Musculação / Gym	12h00 - 14h00	Musculação / Gym	12h00 - 14h00	Musculação / Gym	12h00 - 14h00	Musculação / Gym		
15h30 - 20h30	Musculação / Gym	15h30 - 20h30	Musculação / Gym	15h30 - 20h30	Musculação / Gym	15h30 - 20h30	Musculação / Gym	16h30 - 20h30	Musculação / Gym	16h30 - 19h30	Musculação / Gym

CDUP-Boa Hora - Aulas de grupo e Modalidades / CDUP-Boa Hora - group classes and Protocols											
11h00 - 12h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription										
13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone			13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone	13h00 - 13h45	Pilates	13h00 - 13h45	Zumba®		
14h00 - 17h00	Consultas de Nutrição* / Nutrition Appointments*			13h30 - 16h30	Consultas de Nutrição* / Nutrition Appointments*						
18h00 - 18h50	Karaté Kids #	18h00 - 19h00	Curso Danças de Salão - Solo # / Ballroom Dancing Course - Solo #	18h00 - 18h50	Karaté Kids #	18h00 - 19h00	Curso Danças de Salão - Solo # / Ballroom Dancing Course - Solo #				
18h00 - 18h45	Judo Kids #			18h00 - 18h45	Judo Kids #						
18h30 - 19h15	GAP / Abs, Legs & Glutes	18h30 - 19h15	Pilates	18h30 - 19h15	GAP / Abs, Legs & Glutes	18h30 - 19h30	Yoga	18h30 - 19h15	Localizada / Body Toning		
18h45 - 19h30	Judo Kids #			18h45 - 19h30	Judo Kids #	18h30 - 19h15	Step Local / Step & Tone				
19h00 - 20h00	Karaté #	19h00 - 20h00	Curso Danças de Salão - Par # / Ballroom Dancing Course - Couple #	19h00 - 20h00	Karaté #	19h00 - 20h00	Curso Danças de Salão - Par # / Ballroom Dancing Course - Couple #	19h00 - 20h00	Karaté #		
19h20 - 20h05	Zumba®	19h20 - 20h05	Yoga	19h20 - 20h05	Pump	19h20 - 20h05	Barra no Chão / Floor-Barre				
19h30 - 20h30	Tai Chi	19h20 - 20h05	Localizada / Body Toning			19h30 - 20h30	Tai Chi				
19h30 - 21h00	Judo #	20h00 - 21h30	Judo #	19h30 - 21h00	Judo #	20h00 - 21h30	Judo #	19h30 - 21h00	Judo #		
20h30 - 21h30	Krav Maga #	20h00 - 21h30	Esgrima Medieval # / Medieval Fencing #	20h30 - 21h30	Krav Maga #	20h00 - 21h30	Esgrima Medieval # / Medieval Fencing #				

Faculdade de Desporto - Musculação / Faculty of Sports - Gym											
07h30 - 09h00	Musculação / Gym	07h30 - 09h00	Musculação / Gym			07h30 - 09h00	Musculação / Gym				
11h00 - 13h00	Musculação / Gym	11h00 - 13h00	Musculação / Gym	11h00 - 13h00	Musculação / Gym	11h00 - 13h00	Musculação / Gym	11h00 - 13h00	Musculação / Gym	10h30 - 11h30	Musculação / Gym
16h00 - 20h30	Musculação / Gym	16h00 - 17h30	Musculação Adaptada / Adapted Gym	16h00 - 20h30	Musculação / Gym	16h00 - 17h30	Musculação Adaptada / Adapted Gym	17h30 - 19h30	Musculação / Gym		

Faculdade de Desporto - Aulas de grupo e Escalada / Faculty of Sports - group classes and Climbing											
13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone					13h00 - 13h45	Cardio Local / Cardio & Tone	13h00 - 13h45	GAP / Abs, Legs & Glutes		
		15h00 - 16h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription			15h00 - 16h00	Prescrição de Exercício / Exercise Prescription				
18h15 - 18h45	Glúteos / Glutes	18h15 - 18h45	Strong	18h15 - 18h45	Core	18h15 - 18h45	Glúteos / Glutes	18h15 - 19h30	Localizada / Body Toning		
18h30 - 19h30	UPRunning			18h30 - 19h30	UPRunning						
18h45 - 19h30	Localizada / Body Toning	18h45 - 19h30	Zumba®	18h45 - 19h30	Workout	18h45 - 19h30	Jump	18h45 - 19h30	Localizada / Body Toning		
18h45 - 20h15	Escalada / Climbing	18h45 - 20h15	Escalada / Climbing	18h45 - 20h15	Escalada / Climbing	18h45 - 20h15	Escalada / Climbing				
19h30 - 20h15	Workout	19h00 - 20h00	Yoga	19h30 - 20h00	Mobility	19h00 - 20h00	Yoga				
20h00 - 20h45	Pilates	19h30 - 20h15	GAP / Abs, Legs & Glutes	19h30 - 20h15	Pilates	19h30 - 20h15	Pilates				

Faculdade de Desporto - Atividades Aquáticas / Faculty of Sport - Water Activities*											
										10h00 - 10h45	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*
										10h00 - 10h45	Natação Adapt Kids* / Adapted Kids Swimming*
										10h00 - 10h45	Natação Pura / Pure Swimming
										10h45 - 11h30	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*
										10h45 - 11h30	Natação Adapt Kids* / Adapted Kids Swimming*
										10h45 - 11h30	Natação Pura / Pure Swimming
18h00 - 18h45	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*	18h00 - 18h45	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*	18h00 - 18h45	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*	18h00 - 18h45	Natação Kids N1 & N2* / Kids Swimming L1 & L2*	18h00 - 18h45	Natação Kids N1* / Kids Swimming L1*		
18h45 - 19h30	Natação Adultos N2 & N3 / Adults Swimming L2 & L3	18h00 - 18h45	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Adultos N2 & N3 / Adults Swimming L2 & L3	18h00 - 18h45	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming		
18h45 - 19h30	Hidroginástica / Deep Water Aerobics	18h00 - 18h45	Natação Adaptada Kids* / Adapted Kids Swimming*	18h45 - 19h30	Hidroginástica / Deep Water Aerobics	18h45 - 19h30	Natação Adultos N2 & N3 / Adults Swimming L2 & L3	18h45 - 19h30	Circuito Aquático / Aquatic Circuit		
18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Adultos N2 & N3 / Adults Swimming L2 & L3	18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Kids N1* / Kids Swimming L1*	18h45 - 19h30	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2		
19h30 - 20h15	Natação Adultos N1 & N3 / Adults Swimming L1 & L3	18h45 - 19h30	Natação Kids N1* / Kids Swimming L1*	19h30 - 20h15	Natação Adultos N1 & N3 / Adults Swimming L1 & L3	18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming		
19h30 - 20h15	Natação Pura / Pure Swimming	18h45 - 19h30	Natação Pura / Pure Swimming	19h30 - 20h15	Natação Pura / Pure Swimming	19h30 - 20h15	Natação Adultos N1 & N3 / Adults Swimming L1 & L3	19h30 - 20h15	Natação Adultos N1 / Adults Swimming L1		
20h15 - 21h00	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	19h30 - 20h15	Natação Adultos N1 / Adults Swimming L1	20h15 - 21h00	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	19h30 - 20h15	Natação Pura / Pure Swimming	19h30 - 20h15	Natação Pura / Pure Swimming		
20h15 - 21h00	Natação Pura / Pure Swimming	19h30 - 20h15	Circuito Aquático / Aquatic Circuit	20h15 - 21h00	Natação Pura / Pure Swimming	20h15 - 21h00	Natação Pura / Pure Swimming	20h15 - 22h15	Pólo Aquático (Sénior) # / Water Polo (Senior) #		
20h15 - 21h00	Pólo Aquático (Formação) # / Water Polo (Training) #			20h15 - 21h00	Pólo Aquático (Formação) # / Water Polo (Training) #						
21h00 - 21h45	Pólo Aquático (Sénior) # / Water Polo (Senior) #	19h30 - 20h15	Natação Pura / Pure Swimming	21h00 - 22h15	Pólo Aquático (Sénior) # / Water Polo (Senior) #						

Pavilhão Luís Falcão / Luís Falcão Sports Hall											
		18h15 - 19h45	Badminton*			18h15 - 19h45	Badminton*				

Estádio Universitário / University Stadium											
		18h30 - 19h30	UPRunning			18h30 - 19h30	UPRunning				
		19h30 - 20h15	Workout			19h30 - 20h15	Workout				