

Atividade	Designação	U.Porto	Externos (1)
Inscrição	Inclui Seguro Desportivo (2)	15,00 €	25,00 €
Renovação	Taxa	7,50 €	15,00 €
Seguro Desportivo (2)	Duração Ano Letivo	5,00€ (3)	
Cartão Seleção UP	Estudantes Atletas UP	10,00 €	
Cartão Seleção UP +	Inclui Vestuário Oficial UP	25,00 €	
Cartão CDUP	Seguro utilização aluguer por ano letivo	3,00€ (4)	
Emissão 2ª via Cartão		5,00 €	
Passé Diário Fitness	Acesso 2 sessões do dia	3,50 €	4,90 €
UP Fit Total Mensal	<b>MUSCULAÇÃO</b>	22,00 €	28,00 €
	Musculação e Cardio Fitness		
	<b>NATAÇÃO</b>		
	Hidroginástica		
	H20 Terra		
	Natação N1, N2, N3		
	<b>FITNESS</b>		
	ABS Hipopressivos		
	Cardio-Local		
	Circuito		
	Combat		
	Core 30'		
	Dumbbells®		
	G.A.P.		
	Glúteo 30'		
	Jump		
	Local		
	Steel Tonic		
	Step		
	Step Local		
	TRX		
	TRX Fusion		
	<b>UP FIT DANCE</b>		
	Combo Dance		
	Danças de Salão		
	Zumba®		
<b>CORPO E MENTE</b>			
Pilates			
Yoga (2x)			
Tai-Chi Chuan - Qi Gong			
UP Fit Total Anual	Oferta 1º Aconselhamento Nutricional	132,00 €	180,00 €
UP Fit Total Semestral		85,00 €	120,00 €
UP Fit Total Trimestral		50,00 €	75,00 €

UP Fit Sports	Badminton (2x)	15,00 €	25,00 €
	Escalada 1.5 (Pack 5 aulas) (5)	7,80 €	12,50 €
	Escalada 1.5 (Pack 10 aulas) (5)	12,50 €	18,50 €
	UPRunning	n.a.	(6)

<b>UP FIT Kids (7)</b>	Natação Kids	15,00 € (1x) 23,00 € (2x)	32,00 € (3x)
<b>UP Fit Saúde (8)</b>	<b>Avaliação Comp. Corporal (ACC)</b>	5,00 €	7,50 €
	Aval. Bioimpedância com InBody		
	<b>Aconselhamento Nutricional</b>	<b>1ª Sessão Gratuita - Com Cartão UPFit Anual</b>	
	Inclui Aval. Comp. Corporal	12,50 €	20,00 €
	<b>Consulta Nutrição</b>	20,00 €	25,00 €
Inclui ACC e Plano Alimentar			
<b>UP Fit Adaptado</b>	Musculação (2x)	22,00 €	28,00 €
	Natação (2x)	22,00 €	28,00 €
	2 modalidades (3x)	32,00 €	40,00 €
	1 modalidade (1x)	15,00 €	25,00 €
<b>Atividades Pontuais</b>	Inscrição Comp. Ind.	5,00 €	
	Inscrição Comp. Coletiva	(a definir)	
	Inscrição Evento UPFit	3,00 €	
<b>Campo de Férias Desportivas</b>	Inscrição	(sob consulta)	
	Atividades Complementares	5,00 €	
	Prolongamento 1h/dia/semana	25,00 €	
	Prolongamento 1h/dia 1x	5,00 €	
<b>Exame Médico Desportivo</b>	Sob marcação	12,50 € (9)	25,00 €
<b>Treinos PT (Personalizados)</b>	Cartão UPFit total + Instrutor UPFit	(sob consulta)	
<b>Protocolos</b>		(sob consulta)	
<b>Toucas Natação U.Porto</b>		4,00 €	
<b>Toalhas U.Porto</b>		8,00 €	
<b>Cartão Parque na FADEUP</b>	Dias úteis - 17.30 às 22h00 Sabados - 9h30 - 13h30 Vagas limitadas	35.00€/ano letivo	

**Obs.:**

- (1) Iva incluído à taxa em vigor
- (2) - Seguro não cobre atividades de combate
- (3) - Exceto Estudantes U.Porto matriculados no presente ano letivo
- (4) - Exceto Portadores de Cartão U.Porto atualizado/valido
- (5) - Válido por 3 meses consecutivos (trimestre)
- (6) - Sujeito a Taxa Seguro Desportivo, Cartão CDUP e Uso de Balneários
- (7) - Programa para > 5 e < 14 anos. Combinação de 2x Ballet e 1x Hip Hop na BH.
- (8) - Sob marcação em [www.cdup.up.pt/upfit/saude](http://www.cdup.up.pt/upfit/saude)
- (9) - Exceto Atletas Seleção UPorto

NB: A aquisição de 1x por semana refere-se à reserva de uma sessão específica das disponibilizadas.

n.a. – não aplicável

\_O presente preçário está sujeito a alterações e os lapsos ou omissões serão analisados pela Direção do CDUP

Atividades Protocoladas		Estudantes	Não Estudantes
UP Fit Combate	Esgrima Medieval 2x	25,00 €	
	Karaté Shotokan* 2x Kumite	25.00€ (desconto 10.00€ se se estiver inscrito nas restantes aulas)	
	Karaté Shotokan* 3x	25,00 €	30,00 €
UP FIT Kids (**)	Judo Kids* (> 4 anos)	27,00€ (2x)	
	Karate Kids*(> 4 -12 anos)	n.a.	30,00 € (3x)
Biodanza		22,50 €	45,00 €

\* - Deve consultar as condições específicas de cada modalidade.