

Horário /Schedule 2022/2023

1ª Fase de Abertura - 5 a 17 de Setembro de 2022
First Opening Phase - 5 to 17 September 2022

Pólo I - Centro da cidade

CDUP-BOA HORA

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª, 4ª e 6ª feira /Monday, Wednesday and Friday	11h30-13h30
2ª e 4ªfeira /Monday and Wednesday	16h30-17h30
2ª a 6ªfeira /Monday to Friday	17h30-19h30
2ª a 5ªfeira /Monday to Thursday	19h30-20h30

*Sessões de 1 hora / 1hour sessions

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h-13h45	CARDIO LOCAL		CARDIO LOCAL	PILATES	
18h30-19h15	GAP	PILATES *	LOCALIZADA LOCAL	WORKOUT*	GAP
19h15-20h00	ZUMBA*	LOCALIZADA LOCAL		STRETCHING	

* Sessão também disponível em formato online/ Session also available online

Atividades Protocoladas / Protocol Activities

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h00	KARATÉ KIDS JUDO KIDS		KARATÉ KIDS JUDO KIDS		
18h45	JUDO KIDS		JUDO KIDS		
19h00	KARATÉ		KARATÉ		
19h30	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO
20h00		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing	
20h10	KRAV MAGA		KRAV MAGA		
21h00	AIKIDO		AIKIDO		

Consultas de Nutrição / Nutrition Appointments

2ª feira / Monday	14h00-17h00
4ª feira / Wednesday	10h30-13h30

Atividades UPFit não incluídas no Cartão UPFit Total
 UPFit activities not included in the UPFit Total Card

Atividades Protocoladas não incluídas no Cartão UPFit Total
 Protooled Activities not included in the UPFit Total Card

Pólo II - Asprela

CDUP NA FACULDADE DE DESPORTO DA U.PORTO (FADEUP)

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª, 4ª e 6ª feira /Monday, Wednesday and Friday 11h00-13h00

2ª a 6ªfeira /Monday to Friday 17h30-19h30

**Sessões de 1 hora / 1hour sessions*

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h00-13h45	CARDIO LOCAL				CARDIO LOCAL
18h00-18h45	LOCALIZADA			BODY POWER	
18h15-18h45			CORE		
18h30 - 19h15					JUMP
18h45-19h30	COMBO DANCE	JUMP	WORKOUT	ZUMBA	
19h15-19h45					LOCAL
19h30-20h15		3B	PILATES		

Atividades Aquáticas / Water Activities

		2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday	Sábado/ Saturday
10h00-10h45							NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>
							NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i>
							NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
10h45-11h30							NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>
							NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i>
							NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
18h00-18h45	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>		
		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			
		NATAÇÃO ADAPTADA <i>Adapted Swimming</i>					
18h45-19h30				NATAÇÃO KIDS EXPERIMENTAL <i>Swimming Kids Evaluation Class</i>			
	NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i>	NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i>					
	NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>	NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>					
	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>					
		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		
19h00-19h45	NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>			NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>			CIRCUITO AQUÁTICO <i>Aquatic Circuit</i>
	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>
	HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>			HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>			NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
19h45-20h30	NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i>			NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i>			
	NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			
	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO / University Stadium

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª, 4ª e 6ª feira / <i>Monday, Wednesday and Friday</i>	12h00-14h00
2ª a 6ª feira / <i>Monday to Friday</i>	17h30-19h30
2ª a 5ª feira / <i>Monday to Thursday</i>	19h30-20h30
Sábado / <i>Saturday</i>	16h00-18h00

**Sessões de 1 hora / 1hour sessions*

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h30-19h30		UPRUNNING		UPRUNNING	

Todos os horários estão dependentes das normas da Direção Geral de Saúde relativamente ao período de contingência
The schedule are subject to the rules of the General Health Directorate regarding the contingency period

Todas as alterações aos horários podem ser consultados no site do CDUP
All schedule changes can be consulted on the CDUP website

Horário /Schedule 2022/2023

2ª fase de abertura - 19 de setembro a 1 de outubro
2nd Opening Phase - From September 19 to October 1

Pólo I - Centro da cidade

CDUP-BOA HORA

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª e 4ª feira /Monday and Wednesday	8h00-10h00
2ª a 6ª feira /Monday to Friday	11h30-13h30 16h30-20h30

*Sessões de 1 hora / 1hour sessions

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h-13h45	CARDIO LOCAL	TAI CHI	CARDIO LOCAL	PILATES	ZUMBA
18h30-19h15	GAP	PILATES *	LOCALIZADA LOCAL	WORKOUT*	GAP
18h30-19h30				YOGA	
18h45-19h30		DEFESA PESSOAL			
19h15-20h00	ZUMBA*	LOCALIZADA LOCAL	GLÚTEOS*	STRETCHING	TAI CHI*
19h30-20h30		YOGA			

* Sessão também disponível em formato online/ Session also available online

Atividades Protocoladas / Protocol Activities

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h00	KARATÉ KIDS JUDO KIDS		KARATÉ KIDS JUDO KIDS		
18h45	JUDO KIDS		JUDO KIDS		
19h00	KARATÉ		KARATÉ		
19h30	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO
20h00		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing	
20h10	KRAV MAGA		KRAV MAGA		
21h00	AIKIDO		AIKIDO		

Consultas de Nutrição / Nutrition Appointments

2ª feira / Monday	14h00-17h00
4ª feira / Wednesday	10h30-13h30

Atividades UPFit não incluídas no Cartão UPFit Total

Atividades Protocoladas não incluídas no Cartão UPFit Total

CDUP NA FACULDADE DE DESPORTO DA U.PORTO (FADEUP)

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

3ª e 5ª feira /Tuesday and Thursday	7h30-9h00
2ª e 4ªfeira /Monday and Wednesday	16h00-17h30 19h30-20h30
2ª a 6ªfeira /Monday to Friday	11h00-13h00 17h30-19h30
Sábado/ Saturday	10h00-12h00
*Sessões de 1 hora / 1hour sessions	

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h00-13h45	CARDIO LOCAL			GAP	CARDIO LOCAL
18h00-18h45	LOCALIZADA	PILATES		BODY POWER	
18h15-18h45			CORE		
18h30 - 19h15					JUMP
18h45-19h30	COMBO DANCE	JUMP	WORKOUT	ZUMBA	
19h00-20h00		YOGA		YOGA	
19h15-19h45					LOCAL
19h30-20h15		3B	PILATES	3B	
			STRETCHING		
19h45-20h30	PILATES				

Desportos / Sports

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h30-19h30	UPRUNNING		UPRUNNING		
18h30-20h00	ESCALADA <i>Climbing</i>		ESCALADA <i>Climbing</i>		

Atividades Aquáticas / Water Activities

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday	Sábado/ Saturday
10h00-10h45						NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i> NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
10h45-11h30						NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i> NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
18h00-18h45	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i> NATAÇÃO ADAPTADA <i>Adapted Swimming</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	
18h45-19h30		NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i> NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO KIDS EXPERIMENTAL <i>Swimming Kids Evaluation Class</i> NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i> NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		
19h00-19h45	NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>		NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>		CIRCUITO AQUÁTICO <i>Aquatic Circuit</i> NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>	
19h30-20h15		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i> NATAÇÃO ADULTOS N1 <i>Adults Swimming L1</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> NATAÇÃO KIDS <i>Kids Swimming</i>		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i> NATAÇÃO ADULTOS N1 <i>Adults Swimming L1</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i> NATAÇÃO KIDS <i>Kids Swimming</i>		
19h45-20h30	NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i> NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i> NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO

Desportos / Sports

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h15-19h45		BADMINTON*		BADMINTON*	

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO / University Stadium

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª a 6ªfeira /Monday to Friday	12h00-13h00 17h30-20h30
Sábado/Saturday	16h00-19h00

**Sessões de 1 hora / 1hour sessions*

Desportos / Sports

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h30-19h30		UPRUNNING		UPRUNNING	

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
19h30-20h00		CORE		CORE	

Todos os horários estão dependentes das normas da Direção Geral de Saúde relativamente ao período de contingência
The schedule are subject to the rules of the General Health Directorate regarding the contingency period

Todas as alterações aos horários podem ser consultados no site do CDUP
All schedule changes can be consulted on the CDUP website

Horário /Schedule 2022/2023

Horário Completo - A partir de 3 de outubro
Complete Schedule - From October 3

Pólo I - Centro da cidade

CDUP-BOA HORA

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

2ª, 4ª e 6ª feira /Monday, Wednesday and Friday 8h00-10h00 | 11h30-13h30
2ª a 6ª feira /Monday to Friday 11h30-13h30 | 16h30-20h30
2ª a 5ª feira /Monday to Thursday 15h30-16h30
*Sessões de 1 hora / 1hour sessions

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h-13h45	CARDIO LOCAL	TAI CHI	CARDIO LOCAL	PILATES	ZUMBA
17h30-18h15		PILATES		PILATES	
18h30-19h15	GAP	PILATES *	LOCALIZADA LOCAL	WORKOUT*	GAP
18h30-19h30				YOGA	
18h45-19h30		DEFESA PESSOAL			
19h15-20h00	ZUMBA*	LOCALIZADA LOCAL	GLÚTEOS*	STRETCHING	TAI CHI*
19h30-20h30		YOGA			

* Sessão também disponível em formato online/ Session also available online

Atividades Protocoladas / Protocol Activities

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h00	KARATÉ KIDS		KARATÉ KIDS		
	JUDO KIDS		JUDO KIDS		
18h45	JUDO KIDS		JUDO KIDS		
19h00	KARATÉ		KARATÉ		
19h30	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO
20h00		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing		ESGRIMA MEDIEVAL/ Medieval Fencing	
20h10	KRAV MAGA		KRAV MAGA		
21h00	AIKIDO		AIKIDO		

Consultas de Nutrição / Nutrition Appointments

2ª feira / Monday 14h00-17h00
4ª feira / Wednesday 10h30-13h30

Atividades UPFit não incluídas no Cartão UPFit Total
UPFit activities not included in the UPFit Total Card

Atividades Protocoladas não incluídas no Cartão UPFit Total
Protooled Activities not included in the UPFit Total Card

Pólo II - Asprela

CDUP NA FACULDADE DE DESPORTO DA U.PORTO (FADEUP)

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO /Gym

3ª, 4ª e 5ª feira /Tuesday, Wednesday and Thursday	7h30-9h00
2ª a 5ªfeira /Monday to Thursday	16h00-17h30 19h30-20h30
2ª a 6ªfeira /Monday to Friday	11h00-13h00 17h30-19h30
Sábado/ Saturday	10h00-12h00
<i>*Sessões de 1hora / 1hour sessions</i>	

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
13h00-13h45	CARDIO LOCAL			GAP	CARDIO LOCAL
18h00-18h45	LOCALIZADA LOCAL	PILATES		BODY POWER	
18h15-18h45			CORE		
18h30 - 19h15					JUMP
18h45-19h30	COMBO DANCE	JUMP	WORKOUT	ZUMBA	
19h00-20h00		YOGA		YOGA	
19h15-19h45					LOCAL
19h30-20h15	WORKOUT	3B	PILATES STRETCHING	3B	
20h00-20h45	PILATES				

Desportos / Sports

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h30-19h30	UPRUNNING		UPRUNNING		
18h30-20h00	ESCALADA Climbing		ESCALADA Climbing		

Atividades Aquáticas / Water Activities						
	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday	Sábado/ Saturday
10h00-10h45						NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>
						NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i>
						NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
10h45-11h30						NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>
						NATAÇÃO ADAPTADA KIDS <i>Adapted Swimming</i>
						NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
18h00-18h45	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>	NATAÇÃO KIDS N1/N1B/2 <i>Kids Swimming L1/1B/2</i>	NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>	NATAÇÃO KIDS N1/2 <i>Kids Swimming L1/2</i>
		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>				
		NATAÇÃO ADAPTADA / Adapted <i>Swimming</i>				
18h45-19h30		NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i>		NATAÇÃO KIDS EXPERIMENTAL <i>Swimming Kids Evaluation Class</i>		
		NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>		NATAÇÃO KIDS N1 B <i>Kids Swimming L1B</i>		
		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>		
		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		
				NATAÇÃO PURA		
19h00-19h45	NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>		NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>			CIRCUITO AQUÁTICO Aquatic Circuit
	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			NATAÇÃO ADULTOS N2 <i>Adults Swimming L2</i>
	HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>		HIDROGINÁSTICA <i>Deep Water Aerobics</i>			NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>
19h30-20h15		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		
		NATAÇÃO ADULTOS N1 <i>Adults Swimming L1</i>		NATAÇÃO ADULTOS N1 <i>Adults Swimming L1</i>		
		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		
		NATAÇÃO KIDS SOCIAL <i>Kids Swimming</i>		NATAÇÃO KIDS SOCIAL <i>Kids Swimming</i>		
19h45-20h30	NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i>		NATAÇÃO ADULTOS N1A <i>Adults Swimming S1</i>			
	NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			
	NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>		NATAÇÃO ADULTOS N3 <i>Adults Swimming L3</i>			
20h30-21h15	NATAÇÃO ADULTOS N2 / <i>Adults Swimming L2</i>		NATAÇÃO ADULTOS N2 / <i>Adults Swimming L2</i>			
	NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>		NATAÇÃO PURA <i>Swimming</i>			

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO

Desportos / Sports					
	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h15-19h45		BADMINTON*		BADMINTON*	

Atividades UPFit não incluídas no Cartão UPFit Total
UPFit activities not included in the UPFit Total Card

Atividades Protocoladas não incluídas no Cartão UPFit Total
Protooled Activities not included in the UPFit Total Card

Pólo III - Campo Alegre

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO / University Stadium

SESSÕES DE MUSCULAÇÃO / Gym

2ª, 4ª e 6ª feira / Monday, Wednesday and Friday	8h00-9h30
2ª a 6ª feira / Monday to Friday	12h00-13h00 16h30-20h30
2ª a 5ª feira / Monday to Thursday	15h30-16h30
Sábado/Saturday	16h00-19h00

*Sessões de 1 hora / 1 hour sessions

Desportos / Sports

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
18h30-19h30		UPRUNNING		UPRUNNING	

Aulas de Grupo / Group Classes

	2ªfeira/Monday	3ªfeira/Tuesday	4ªfeira/ Wednesday	5ªfeira/ Thursday	6ªfeira/ Friday
19h30-20h00		CORE		CORE	

Todos os horários estão dependentes das normas da Direção Geral de Saúde relativamente ao período de contingência
The schedule are subject to the rules of the General Health Directorate regarding the contingency period

Todas as alterações aos horários podem ser consultados no site do CDUP
All schedule changes can be consulted on the CDUP website