

Sessões de Musculação /Gym

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
08h00 - 10h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym
11h30 - 13h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
15h30 - 16h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h30 - 20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym

*Sessões de 1hora / 1hour sessions

Aulas de Grupo /Group Classes

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
13h00 - 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 / Self-Defense	
19h15 - 19h45			Glúteos*		
19h15 - 20h00	Zumba	Localizada /Local		Stretching	
19h30 - 20h30		Yoga			Tai Chi*

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

Atividades Protocoladas /Protocol Activities

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
18h00 - 18h45	Judo Kids		Judo Kids		
18h45 - 19h30	Judo Kids		Judo Kids		
19h30 - 21h00	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo
20h00 - 21h30		Esgrima Medieval /Medieval Fencing		Esgrima Medieval /Medieval Fencing	
20h10 - 21h10	Krav Maga		Krav Maga		
21h00 - 22h30	Aikido		Aikido		

Consultas de Nutrição /Nutrition Appointments

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
10h30 - 13h30			Consultas de Nutrição /Nutrition Appointments		
14h00 - 17h00	Consultas de Nutrição /Nutrition Appointments				

Horário
2022/23

/Schedule 2022/23

HORÁRIO
COMPLETO

A partir 3 Out.

/Complete Schedule
From October 3Atividades UPFit
não incluídas no
Cartão UPFit Total/UPFit activities not included in the UPFit
Total CardAtividades Protocoladas
não incluídas no Cartão
UPFit Total/Protoled Activities not included in the
UPFit Total CardTodas as alterações aos
horários podem ser consultados
no site do CDUP/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website

Sessões de Musculação /Gym

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
07h30 - 09h00		Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		
10h00 - 12h00						Musculação /Gym
11h00 - 13h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h00 - 17h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		
17h30 - 19h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
19h30 - 20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		

*Sessões de 1hora / 1hour sessions

Aulas de Grupo /Group Classes

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
13h00 - 13h45	Cardio Local			GAP	Cardio Local	
18h00 - 18h45	Localizada	Pilates		Body Power		
18h15 - 18h45			Core			
18h30 - 19h15					Jump	
18h45 - 19h30	UPFit Dance	Jump	Workout	Zumba		
19h00 - 20h00		Yoga		Yoga		
19h15 - 19h45					Local	
19h30 - 20h00		3B	Stretching	3B		
19h30 - 20h15			Pilates			
19h45 - 20h30	Pilates					

Desportos /Sports

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
18h30 - 19h30	UP Running		UP Running			
18h30 - 20h00	Escalada /Climbing	Escalada /Climbing	Escalada /Climbing	Escalada /Climbing		

Atividades Aquáticas /Water Activities

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
10h00 - 10h45						Natação Kids N1/N1B/N2 /Swimming for Kids L1/L1B/L2 Natação Adaptada Kids /Adapted Swimming Natação Pura /Swimming
10h45 - 11h30						Natação Kids N1/N1B/N2 /Swimming for Kids L1/L1B/L2 Natação Adaptada /Adapted Swimming Natação Pura /Swimming
18h00 - 18h45	Natação Kids N1A/N2A /Swimming for Kids L1A/L2A	Natação Kids N1/N1B/N2 /Swimming for Kids L1/L1B/L2 Natação Pura /Swimming Natação Adaptada /Adapted Swimming	Natação Kids N1A/N2A /Swimming for Kids L1A/L2A	Natação Kids N1/N1B/N2 /Swimming for Kids L1/L1B/L2 Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1/N2 /Swimming for Kids L1/L2	
18h45 - 19h30		Natação Kids N1C /Swimming for Kids L1B Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Natação Pura /Swimming		Natação Kids Experimental /Swimming for Kids Evaluation Class Natação Kids N2 /Swimming for Kids L2 Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Natação Pura /Swimming		
19h00 - 19h45	Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Circuito Aquático /Aquatic Circuit Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Pura /Swimming	
19h30 - 20h15		Natação Pura /Swimming Natação Adultos N1B /Swimming for Adults L1 Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Natação Kids Social /Swimming for Kids (Social)		Natação Pura /Swimming Natação Adultos N1B /Swimming for Adults L1B Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3 Natação Kids Social /Swimming for Kids (Social)		
19h45 - 20h30	Natação Adultos N1A /Swimming for Adults L1A Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3		Natação Adultos N1A /Swimming for Adults L1A Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Swimming for Adults L3			
20h30 - 21h15	Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N2 /Swimming for Adults L2 Natação Pura /Swimming			

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO - Desportos /Sports

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
18h15 - 19h45		Badminton		Badminton		

Horário 2022/23

/Schedule 2022/23



HORÁRIO COMPLETO

A partir 3 Out.

/Complete Schedule From October 3

Atividades UPFit não incluídas no Cartão UPFit Total

/UPFit activities not included in the UPFit Total Card

Todas as alterações aos horários podem ser consultados no site do CDUP-UP

/All schedule changes can be consulted on the CDUP-UP website

U. PORTO

CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

[Twitter](#) [Facebook](#) [YouTube](#) [Instagram](#) /desportou.porto

Sessões de Musculação /Gym

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
12h00 - 14h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h00 - 19h00						Musculação /Gym
17h30 - 19h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
19h30 - 20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		

Aulas de Grupo /Group Classes

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
19h30 - 20h00		Core		Core		

Desportos /Sports

Horas /Hours	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
18h30 - 19h30		UP Running		UP Running		

Horário
2022/23

/Schedule 2022/23



HORÁRIO COMPLETO

A partir 3 Out.

/Complete Schedule
From October 3

Todas as alterações aos horários podem ser consultados no site do CDUP

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website