



**Horário  
2023/24**

/Schedule 2023/24



**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



CENTRO  
DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE  
DO PORTO

# CDUP - BOA HORA

Pólo I - Centro da cidade

## Sessões de Musculação /Gym

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday
8h00 - 9h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym
9h00 - 10h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym
11h30 - 12h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
12h30 - 13h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
15h30 - 16h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h30 - 17h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
17h30 - 18h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
18h30 - 19h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
19h30 - 20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym

## Aulas de Grupo /Group Classes

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday
13h00 - 13h45	Cardio Local		Pilates	Cardio Local	Pilates
13h00 - 14h00		Tai Chi			
17h30 - 18h15		Pilates		Pilates	
17h30 - 18h30	Yoga				
18h30 - 19h15	GAP*	Pilates *	Localizada	GAP*	Localizada
18h30 - 19h30		Yoga		Yoga	
19h15 - 19h45			Glúteos		
19h15 - 20h00	Zumba	Workout		Zumba	

\* Aula presencial e on-line. Serviço Complementar, sujeito a condicionantes informáticas e de transmissão.

## Atividades Protocoladas /Protocol Activities

Não incluídas no Cartão UPFit Total /Not included in the UPFit Total Card

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday
18h00 - 18h45	Judo Kids		Judo Kids		
18h30 - 19h30	Karaté Goju-Ryu		Karaté Goju-Ryu		
18h45 - 19h30	Judo Kids		Judo Kids		
19h30 - 21h00	Judo	Judo	Judo	Judo	Judo
20h00 - 21h30		Esgrima Medieval /Medieval Fencing		Esgrima Medieval /Medieval Fencing	
20h30 - 22h00		Aikido		Aikido	

## Consultas de Nutrição /Nutrition Appointments

Não incluídas no Cartão UPFit Total /Not included in the UPFit Total Card

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday
10h30 - 13h30			Consultas Nutrição /Nutrition		
14h00 - 17h00	Consultas Nutrição /Nutrition				

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o princípio da oferta e procura, contingências devido a trabalhos científicos, avarias ou trabalhos manutenção, indicações do governo ou impossibilidade não prevista dos recursos humanos. / The schedules and activities of the UPFit program may change every fortnight, according to: the principle of supply and demand, contingencies due to scientific work, breakdowns or maintenance, government indications or impossibility of human resources.



# CDUP-FADEUP

Pólo II - Asprela

## Sessões de Musculação /Gym

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
7h30-9h00		Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		
10h00-11h00						Musculação /Gym
11h00-12h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
12h00-13h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h00-17h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		
17h30-18h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
18h30-19h30	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

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
13h00-13h45	Localizada	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 30'	
19h30-20h00		3B	Stretching	Core		
19h30-20h15			Pilates			
19h45-20h30	Pilates					

## Desporto Adaptado /Adapted Sport

	2 <sup>ª</sup> feira /Monday	3 <sup>ª</sup> feira /Tuesday	4 <sup>ª</sup> feira /Wednesday	5 <sup>ª</sup> feira /Thursday	6 <sup>ª</sup> feira /Friday	Sábado/Saturday
10h00-10h45						Natação Adaptada Kids Kids Adapted Swimming
15h30 - 16h45	Musculação Adaptada/ Adapted Gym	Musculação Adaptada/ Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym		
16h45-18h00	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym		
18h00-19h15	Musculação Adaptada /Adapted Gym					
19h15-20h30	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym		
19h30-20h15		Natação Adaptada /Adapted Gym				

Aulas mediante agendamento prévio nas receções do CDUP-UP ou através de [desportoadaptado@cdup.up.pt](mailto:desportoadaptado@cdup.up.pt)  
 /Classes by prior appointment at the CDUP-UP reception or via [desportoadaptado@cdup.up.pt](mailto:desportoadaptado@cdup.up.pt).

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

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website



**U.PORTO**

CENTRO  
DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE  
DO PORTO



# Horário 2023/24

/Schedule 2023/24



## 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

## CDUP - FADEUP Pólo II - Asprela

### Atividades Aquáticas /Water Activities

	2 <sup>º</sup> feira /Monday	3 <sup>º</sup> feira /Tuesday	4 <sup>º</sup> feira /Wednesday	5 <sup>º</sup> feira /Thursday	6 <sup>º</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
10h00-10h45						Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C
10h45-11h30						Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F
18h00-18h45	Natação Kids N1A /Kids Swimming L1A Natação Kids N2B /Kids Swimming L2B Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1B /Kids Swimming L1B Natação Kids N1A /Kids Swimming L1A Natação Kids N2C /Kids Swimming L2C Natação Kids N1B /Kids Swimming L1B	Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E Natação Kids N1D /Kids Swimming L1C Natação Kids N2D /Kids Swimming L2C Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E Natação Kids N1D /Kids Swimming L1C Natação Kids N2D /Kids Swimming L2C Natação Pura /Swimming		
18h45-19h30		Natação Kids N1D /Kids Swimming L1D Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Pura /Swimming		Natação Kids Experimental /Kids Swimming Evaluation Class Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Kids N2D /Kids Swimming L2D Natação Pura /Swimming		
19h00-19h45	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Circuito Aquático /Aquatic Circuit Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Pura /Swimming	
19h30-20h15		Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Adultos N1B /Adults Swimming S1B		Natação Adultos N1B /Adults Swimming L1B Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		
19h45-20h30	Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A Natação Pura /Swimming Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3			
20h30-21h15	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Pura /Swimming			

### PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO - Desportos /Sports

	2 <sup>º</sup> feira /Monday	3 <sup>º</sup> feira /Tuesday	4 <sup>º</sup> feira /Wednesday	5 <sup>º</sup> feira /Thursday	6 <sup>º</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
18h15-19h45		Badminton			Badminton	

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o princípio da oferta e procura, contingências devido a trabalhos científicos, avarias ou trabalhos manutenção, indicações do governo ou impossibilidade não prevista dos recursos humanos. / The schedules and activities of the UPFit program may change every fortnight, according to: the principle of supply and demand, contingencies due to scientific work, breakdowns or maintenance, government indications or impossibility of human resources.



CENTRO  
DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE  
DO PORTO



# ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

Pólo III - Campo Alegre  
/University Stadium

## Sessões de Musculação /Gym

	2 <sup>º</sup> feira /Monday	3 <sup>º</sup> feira /Tuesday	4 <sup>º</sup> feira /Wednesday	5 <sup>º</sup> feira /Thursday	6 <sup>º</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
11h00 -12h00						Musculação /Gym
12h00 -13h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
13h00 -14h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
17h00 -18h00						Musculação /Gym
17h30 -18h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
18h00 -19h00						Musculação /Gym
18h30 -19h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
19h30 -20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	

## Aulas de Grupo /Group Classes

	2 <sup>º</sup> feira /Monday	3 <sup>º</sup> feira /Tuesday	4 <sup>º</sup> feira /Wednesday	5 <sup>º</sup> feira /Thursday	6 <sup>º</sup> feira /Friday	Sábado /Saturday
18h30 -19h30		UPRunning		UPRunning		

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o princípio da oferta e procura, contingências devido a trabalhos científicos, avarias ou trabalhos manutenção, indicações do governo ou impossibilidade não prevista dos recursos humanos. / The schedules and activities of the UPFit program may change every fortnight, according to: the principle of supply and demand, contingencies due to scientific work, breakdowns or maintenance, government indications or impossibility of human resources.

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

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website

