

CDUP-BOAHORA Pólo I-Centro da cidade

Horário

/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





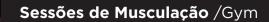












	2 Tella / Monday	J lella / luesday		J-lella / Illursday	O-lella / I fluay
8h00-9h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		Musculação /Gym
9h00-10h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		Musculação /Gym
11h30 - 12h30	Musculação /Gym				
12h30-13h30	Musculação /Gym				
15h30-16h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
16h30-17h30	Musculação /Gym				
17h30-18h30	Musculação /Gym				
18h30-19h30	Musculação /Gym				
19h30 - 20h30	Musculação /Gvm				

Aulas de Grupo /Group Classes

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ºfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
13h00-13h45	Cardio Local		Pilates	Cardio Local	Pilates
13h00-14h00		Tai Chi			
17h30 - 18h15		Pilates		Pilates	
17h30-18h30	Yoga				
18h3O-19h15	GAP*	Pilates*	Localizada	GAP*	Localizada
18h30-19h30		Yoga		Yoga	
19h15 - 19h45			Glúteos		
19h15-20h00	Zumba	Workout		Zumba	

Atividades Protocoladas / Protocol Activities			Não incluídas no Cartão UPFit Total /Not included in the UPFit Total Card			
	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	
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			
	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	
10h30 - 12h45			Consultas Nutrição /Nutrition			
14h30 - 17h30	Consultas Nutrição /Nutrition					

Consultas Nutrição: Não incluidas no Cartão UPFit Total. Consultas Presenciais decorrem no CDUP Boa Hora.

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o principio 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



CDUP - FADEUP Pólo II - Asprela

Sessões de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /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

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /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 /Ada	apted Sport				
	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /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	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym		
181100-191115				Circuit Training Adaptado		
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 /Classes by prior appointment at the CDUP-UP reception or via desportoadaptado@cdup.up.pt.

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o principio 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.



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















CDUP - FADEUP Pólo II - Asprela

Horário 2023/24

/Schedule 2023/24

HORÁRIO COMPLETO

A partir 3 Out.

/Complete Schedule From October 3



/All schedule changes can be consulted on the CDUP website













	2ªfeira /Monday	3ºfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday	
						Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C	
101-00-101-45						Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F	
10h00-10h45						Natação Kids N2C /Kids Swimming L2C	
						Natação Pura /Swimming	
						Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E	
						Natação Kids N1D /Kids Swimming L1C	
10h45 - 11h30						Natação Kids N2D /Kids Swimming L2C	
						Natação Pura /Swimming	
		Natação Kids N1B /Kids Swimming L1B	Natação Kids N1A	Natação Kids N2C	Natação Kids N1B		
	Natação Kids N1A /Kids Swimming L1A	Natação Kids N2B /Kids Swimming L2B	/Kids Swimming L1A	/Kids Swimming L2C	/Kids Swimming L1B		
18h00 - 18h45		Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C		Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E			
	Natação Kids N2A	Natação Pura /Swimming	Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A	Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F	Natação Kids N2B /Kids Swimming L2B		
	/Kids Swimming L2A			Natação Pura /Swimming			
		Natação Kids N1D /Kids Swimming L1D		Natação Kids Experimental /Kids Swimming Evaluation Class			
		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2			
18h45-19h30		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3			
			Natação Pura		Natação Kids N2D /Kids Swimming L2D		
		/Swimming		Natação Pura /Swimming			
	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Circuito Aquático /Aquatic Circuit		
19h00 - 19h45	Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		
	Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Natação Pura /Swimming		
		Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N1B /Adults Swimming L1B			
19h30 - 20h15		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Pura /Swimming			
		Natação Adultos N1B /Adults Swimming S1B		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3			
	Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A		Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A				
	Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming				
19h45 - 20h30	Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3				
20h70 21h15	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2				
20h30 - 21h15	Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming				

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO - Desportos /Sports

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

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o principio 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



ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO Pólo III-Campo Alegre /University Stadium

Sessões de Musculação /Gym

Horário

/Schedule 2023/24

HORÁRIO COMPLETO

A partir 3 Out.

/Complete Schedule From October 3

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /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	
16h30-17h30						Musculação /Gym
17h30-18h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
18h00-19h00						
18h30-19h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
19h30-20h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		
	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
18h30-19h30		UPRunning		UPRunning		

O programa UPFit está sujeito a alterações de horários e atividades quinzenalmente, tendo em conta: o principio 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

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











