

Sessões de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
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	Musculação /Gym (11h00 - 13h00)
12h30 - 13h30	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym	
15h30 - 16h30	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

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
13h00 - 13h45	Cardio Local		Pilates	Cardio Local	Pilates
13h00 - 14h00					
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			

* 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

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
18h00 - 19h30					
20h00 - 21h30		Esgima Medieval /Medieval Fencing		Esgima 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 incluídas 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 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.

Horário
2023/24

/Schedule 2023/24



HORÁRIOS

CONDICIONADOS

A partir 30 jun

/Conditional Schedule

From June 30

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

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website



U.PORTO

U. CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

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

Sessões de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
7h30 - 9h00		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 /Adapted Sport

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
10h00 - 10h45						
15h30 - 16h45	Musculação Adaptada /Adapted Gym					
16h45 - 18h00	Musculação Adaptada /Adapted Gym					
18h00 - 19h15	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym	Musculação Adaptada /Adapted Gym Circuit Training Adaptado		
19h15 - 20h30	Musculação Adaptada /Adapted Gym					
19h30 - 20h15						

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 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.

Horário
2023/24

/Schedule 2023/24



HORÁRIOS

CONDICIONADOS

A partir 30 jun

/Conditional Schedule
From June 30

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

/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website



U.PORTO

U. CENTRO
DE DESPORTO
UNIVERSIDADE
DO PORTO

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

Atividades Aquáticas /Water Activities

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
10h00 - 10h45						Natação Kids N1 /Kids Swimming L1
						Natação Pura /Swimming
10h45 - 11h30						Natação Kids N2 /Kids Swimming L2
						Natação Pura /Swimming
18h00 - 18h45		Natação Kids N1 /Kids Swimming L1		Natação Kids N2 /Kids Swimming L2		
		Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming		
18h45 - 19h30		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		
		Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming		
19h00 - 19h45	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2	
	Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Hidroginástica /Deep Water Aerobics		Natação Pura /Swimming	
19h30 - 20h15		Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N1B /Adults Swimming L1B		
		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Pura /Swimming		
		Natação Adultos N1B /Adults Swimming S1B		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		
19h45 - 20h30	Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A		Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A			
	Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming			
	Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3			
20h30 - 21h15						

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO - Desportos /Sports

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

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.

Horário 2023/24

/Schedule 2023/24



HORÁRIOS

CONDICIONADOS

A partir 30 jun

/Conditional Schedule

From June 30

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

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website



U.PORTO

U. CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

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

Sessões de Musculação /Gym

Encerramento da sala de musculação no mês de julho, devido ao início da recuperação do piso dos pavilhões. /Closure of the Gym in July due to the beginning of the recover of the floor of the pavilions.

UPRUNNING

	2 ^a feira /Monday	3 ^a feira /Tuesday	4 ^a feira /Wednesday	5 ^a feira /Thursday	6 ^a 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.

Horário
2023/24

/Schedule 2023/24


HORÁRIOS
CONDICIONADOS
A partir 30 jun

 /Conditional Schedule
 From June 30

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

/All schedule changes can be consulted on the CDUP website


U.PORTO
U CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO