



CDUP - BOA HORA

Pólo I - Centro da cidade

Horário 2023/24

/Schedule 2023/24



**HORÁRIOS
CONDICIONADOS
A partir 15 jun**

/Conditional Schedule
From June 15



Todas 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

	2 ^ª feira /Monday	3 ^ª feira /Tuesday	4 ^ª feira /Wednesday	5 ^ª feira /Thursday	6 ^ª 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	
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 ^ª feira /Monday	3 ^ª feira /Tuesday	4 ^ª feira /Wednesday	5 ^ª feira /Thursday	6 ^ª 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 ^ª feira /Monday	3 ^ª feira /Tuesday	4 ^ª feira /Wednesday	5 ^ª feira /Thursday	6 ^ª feira /Friday
18h00 - 19h30					
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 ^ª feira /Monday	3 ^ª feira /Tuesday	4 ^ª feira /Wednesday	5 ^ª feira /Thursday	6 ^ª feira /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.



CDUP - FADEUP

Pólo II - Asprela

Sessões de Musculação /Gym

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



CDUP - FADEUP

Pólo II - Asprela

Horário 2023/24

/Schedule 2023/24



HORÁRIOS CONDICIONADOS A partir 15 jun

/Conditional Schedule
From June 15



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

/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website

Atividades Aquáticas /Water Activities

	2 ^ª feira /Monday	3 ^ª feira /Tuesday	4 ^ª feira /Wednesday	5 ^ª feira /Thursday	6 ^ª 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 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 N2B /Kids Swimming L2B				Natação Kids N1D /Kids Swimming L1C
	Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A	Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C	Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A	Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E		Natação Kids N2D /Kids Swimming L2C
		Natação Pura /Swimming		Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F		Natação Pura /Swimming
18h45 - 19h30		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		
		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3		
		Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N2D /Kids Swimming L2D		
				Natação Pura /Swimming		
19h00 - 19h45	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Círculo Aquático /Aquatic Circuit	
	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	
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	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2			
	Natação Pura /Swimming		Natação Pura /Swimming			

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO - Desportos /Sports

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





ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

Pólo III - Campo Alegre
/University Stadium

Horário 2023/24

/Schedule 2023/24



HORÁRIOS CONDICIONADOS A partir 15 jun

/Conditional Schedule
From June 15



Todas 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

	2^ºfeira /Monday	3^ºfeira /Tuesday	4^ºfeira /Wednesday	5^ºfeira /Thursday	6^ºfeira /Friday	Sábado /Saturday
11h00 - 12h00						
12h00 - 13h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym	
13h00 - 14h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym	
16h30 - 17h30						
17h30 - 18h30		Musculação /Gym		Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym
18h00 - 19h00						
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	
	2^ºfeira /Monday	3^ºfeira /Tuesday	4^ºfeira /Wednesday	5^ºfeira /Thursday	6^ºfeira /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.



CENTRO
DE DESPORTO
UNIVERSIDADE
DO PORTO