

Sala de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
8h00 - 9h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		
9h00 - 10h00	Musculação /Gym		Musculação /Gym		
11h30 - 12h30	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym
12h30 - 13h30	Musculação /Gym		Musculação /Gym		Musculação /Gym
16h30 - 17h30		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
13h00 - 13h45		Cardio Local	Pilates	Cardio Local	Pilates
18h30 - 19h15	GAP	Workout	Localizada	GAP	
19h15 - 19h45			Glúteos		
19h15 - 20h00	Zumba	Pilates		Workout	

Modalidades /Sports

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*	

* Atividades Protocoladas / * Protocol Activities

UPFit Saúde - Nutrição /UPFit Health - Nutrition

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				

Horário 2024/25

/Schedule 2024/25



1ª FASE DE ABERTURA

1 a 15 de Set.

/First Opening
Phase 1 to 15 Sep.

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

Sala de Musculação /Gym

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

Aulas de Grupo /Group Classes

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
13h00 - 13h45	Cardio Local		GAP		Pilates	
18h00 - 18h30			Core 30'			
18h00 - 18h45	Localizada	Pilates		Body Power		
18h30 - 19h15			Workout			
18h45 - 19h30	Afro-Urban Dance	Jump		Zumba		
19h00 - 20h00		Yoga		Yoga		
19h30 - 20h15			Pilates			
19h45 - 20h30	Pilates					

Atividades Aquáticas /Water Activities

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
10h00 - 10h45						Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental Natação Pura /Swimming
10h45 - 11h30						Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental Natação Pura /Swimming
18h00 - 18h45	Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental	Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental Natação Pura /Swimming	Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental Natação Pura /Swimming	Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental Natação Pura /Swimming	Natação Kids Experimental /Kids Swimming Experimental	
18h45 - 19h30		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 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		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Circuito Aquático /Aquatic Circuit Natação Pura /Swimming	
19h30 - 20h15		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Adultos N1B /Adults Swimming S1B Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Adultos N1B /Adults Swimming S1B Natação Pura /Swimming		
19h45 - 20h30	Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N1A /Adults Swimming S1A Natação Adultos N3 /Adults Swimming L3 Natação Pura /Swimming			

Horário 2024/25

/Schedule 2024/25



1ª FASE DE ABERTURA 1 a 15 de Set.

/First Opening
Phase 1 to 15 Sep.

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

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