

Horário
2024/25

/Schedule 2024/25



HORÁRIO
COMPLETO

A partir 30 Set.

/Complete Schedule
From September 30

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

/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website



Sala de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
8h00 - 9h00	Musculação /Gym	Musculação /Gym	Musculação /Gym		Musculação /Gym
9h00 - 10h00	Musculação /Gym	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

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
13h00 - 13h45	Mindfulness	Cardio Local	Pilates	Cardio Local	Pilates
17h30 - 18h15		Pilates		Pilates	
17h30 - 18h30	Yoga				
18h30 - 19h15	GAP	Workout	Localizada	GAP	
18h30 - 19h30		Yoga		Yoga	
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



HORÁRIO
COMPLETO
A partir 30 Set.
/Complete Schedule
From September 30

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

/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website



Sala 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	
13h00 - 14h00	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		

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		Localizada	
18h45 - 19h30	Afro-Urban Dance	Jump		Zumba		
19h00 - 20h00		Yoga		Yoga		
19h15 - 19h45			Stretching			
19h15 - 20h00					Jump	
19h30 - 20h00		3B		Core		
19h30 - 20h15			Pilates			
19h45 - 20h30	Pilates					

Pavilhão Desportivo Luís Falcão - Desportos /Sports

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

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



Horário
2024/25

/Schedule 2024/25



HORÁRIO
COMPLETO
A partir 30 Set.
/Complete Schedule
From September 30



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

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
10h00 - 10h45						Natação Kids N1C /Kids Swimming L1C Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F Natação Kids N2C /Kids Swimming L2C Natação Pura /Swimming
10h45 - 11h30						Natação Kids N1D /Kids Swimming L1D Kids Experimental Natação Kids N2E /Kids Swimming L1E Natação Kids N2D /Kids Swimming L2D Natação Pura /Swimming
18h00 - 18h45	Natação Kids N1A /Kids Swimming L1A Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A	Natação Kids N1B /Kids Swimming L1B Natação Kids N2B /Kids Swimming L2B Natação Kids N2C /Kids Swimming L1C Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1A /Kids Swimming L1A Natação Kids N2A /Kids Swimming L2A Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1E /Kids Swimming L1E Natação Kids N1F /Kids Swimming L1F Natação Kids N2C /Kids Swimming L2C Natação Pura /Swimming	Natação Kids N1B /Kids Swimming L1B Natação Kids N2B /Kids Swimming L2B	
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 N2D /Kids Swimming L2D Natação Kids /Kids Swimming Kids Experimental 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			
20h30 - 21h15	Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Pura /Swimming		Natação Adultos N2 /Adults Swimming L2 Natação Pura /Swimming			

*Natação Kids e Desporto Adaptado não estão incluídos no Cartão UPFit Total / *Kids Swimming and Adapted Sports are not included in the UPFit Total Card

Musculação Adaptada /Adaptive Strength Training

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
15h30 - 16h45	Musculação Adapt. S5 /Adapted Gym C5	Musculação Adapt. S1 /Adapted Gym C1	Musculação Adapt. S5 /Adapted Gym C5	Musculação Adapt. S1 /Adapted Gym C1		
16h45 - 18h00	Musculação Adapt. S6 /Adapted Gym C6	Musculação Adapt. S2 /Adapted Gym C2	Musculação Adapt. S6 /Adapted Gym C6	Musculação Adapt. S2 /Adapted Gym C2		
18h00 - 19h15	Musculação Adapt. S7 /Adapted Gym C7	Musculação Adapt. S3 /Adapted Gym C3	Musculação Adapt. S7 /Adapted Gym C7	Musculação Adapt. S3 /Adapted Gym C3		
19h15 - 20h30	Musculação Adapt. S8 /Adapted Gym C8	Musculação Adapt. S4 /Adapted Gym C4	Musculação Adapt. S8 /Adapted Gym C8	Musculação Adapt. S4 /Adapted Gym C4		

*Possibilidade de agendar sessões de Musculação no CDUP-Boa Hora. Sessões sujeitas a pré-avaliação técnica e número mínimo de participantes. Vagas limitadas.
/*Possibility of booking adapted gym sessions at CDUP-Boa Hora. Sessions subject to technical pre-assessment and minimum number of participants. Limited places.

Natação Adaptada / Adapted Swimming

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday	Sábado /Saturday
18h00 - 19h15		Adapted Swimming /Adapted Swimming		Adapted Swimming /Adapted Swimming		



ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

Pólo III - Campo Alegre
/University Stadium

Horário
2024/25

/Schedule 2024/25



**HORÁRIO
COMPLETO**
A partir 30 Set.
/Complete Schedule
From September 30



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

/All schedule changes can be consulted
on the CDUP website

Sala de Musculação /Gym

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
11h30 - 12h30	Musculação /Gym		Musculação /Gym		
12h00 - 13h30					Musculação /Gym
12h30 - 13h30	Musculação /Gym		Musculação /Gym		
13h30 - 14h30	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	

Espaços Exteriores /Outdoor Spaces

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
18h30 - 19h30		UPRunning		UPRunning	

Sala Multiusos - Edifício Sede (bancada) /Multipurpose Room - Headquarters Building (bench)

	2ªfeira /Monday	3ªfeira /Tuesday	4ªfeira /Wednesday	5ªfeira /Thursday	6ªfeira /Friday
13h00 - 13h45	Pilates			Pilates	
19h35 - 20h20		Localizada		Stretching	

