

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 30Todas 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

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



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 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 | | |

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



U. PORTO

CENTRO
DE DESPORTO
UNIVERSIDADE
DO PORTO

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

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 | |
| 18h30 - 19h00 | | Glúteos 30' | | Core 30' | |
| 19h00 - 19h45 | | Localizada | | Yoga | |

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



U. PORTO

U. CENTRO DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO