

HORÁRIO
2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

A partir de 29
de Setembro

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



O programa UPFit apresentado
está sujeito a alterações
de horarios 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.

SALA MUSCULAÇÃO / GYM

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym		Musculação / Gym	
7:30h-8:30h	7:30h-8:30h	7:30h-8:30h		7:30h-8:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym		Musculação / Gym	
8:30h-9:30h	8:30h-9:30h	8:30h-9:30h		8:30h-9:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym
11:30h-13:00h	11:30h-13:00h	11:30h-13:00h	11:30h-13:00h	11:30h-13:00h	10:30h-11:30h
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym
13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	11:30h-12:30h
		UPFit 60+ / Gym		UPFit 60+ / Gym	
		15:30h-16:30h		15:30h-16:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
16:00h-17:30h	16:00h-17:30h	16:30h-17:30h	16:00h-17:30h	16:30h-17:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	

AULAS DE GRUPO / GROUP CLASSES

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
Pilates	Cardio Local		Cardio Local	Pilates	
13h00 - 13h45	13h00 - 13h45		13h00 - 13h45	13h00 - 13h45	
Yoga	Pilates		Pilates	Localizada / Local	
17h30 - 18h30	17h30 - 18h15		17h30 - 18h15	17h30 - 18h15	
GAP	Workout	Lift & Burn	Zumba	Workout	
18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	
Zumba	Pilates	Glúteos / Glutes	GAP		
19h15 - 20h00	19h15 - 20h00	19h15 - 19h45	19h15 - 20h00		
Mindfulness	Yoga		Yoga		
18h30 - 19h15	18h30 - 19h30		18h30 - 19h30		

ATIVIDADES PROTOCOLADAS / PROTOCOL ACTIVITIES

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
	Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu		
	19h30 - 20h30		19h30 - 20h30		
	Esgrima Medieval / Medieval Fencing		Esgrima Medieval / Medieval Fencing		
	20h00 - 21h30		20h00 - 21h30		

HORÁRIO
2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

A partir de 29
de Setembro

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



O programa UPFit apresentado
está sujeito a alterações
de horarios 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

GABINETE DE NUTRIÇÃO / NUTRITION OFFICE

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
		Consultas Nutrição / Nutrition			
		10h30 - 12h45			
Consultas Nutrição / Nutrition					
14h30 - 17h30					

Consultas Nutrição: Não incluídas no Cartão UPFit Total. Consultas Presenciais decorrem na FADEUP.
/ Nutrition Consultations: Not included in the UPFit Total Card. Face-to-face consultations take place at FADEUP.

SALA MUSCULAÇÃO / GYM

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym		
	7:30h-9:00h	7:30h-9:00h	7:30h-9:00h		
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym
11:00h-12:00h	11:00h-12:00h	11:00h-12:00h	11:00h-12:00h	11:00h-12:00h	10:00h-11:00h
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym
12:00-13:00h	12:00-13:00h	12:00-13:00h	12:00-13:00h	12:00-13:00h	11:00h-12:00h
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	13:00h-14:00h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
16:00h-17:30h	16:00h-17:30h	16:00h-17:30h	16:00h-17:30h	16:00h-17:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym		
19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h		

AULAS DE GRUPO / GROUP CLASSES

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

HORÁRIO
2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

A partir de 29
de Setembro

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



O programa UPFit apresentado
está sujeito a alterações
de horarios 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.

ATIVIDADES AQUÁTICAS / WATER ACTIVITIES

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
Natação Kids N1A / Kids Swimming L1A	Natação Kids N1B / Kids Swimming L1B	Natação Kids N1A / Kids Swimming L1A	Natação Kids N1B / Kids Swimming L1B	Natação Kids N1B / Kids Swimming L1B	Natação Kids N1C / Kids Swimming L1C
18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	9h30-10h15
Natação Kids N2A / Kids Swimming L2A	Natação Kids N2B / Kids Swimming L2B	Natação Kids N2A / Kids Swimming L2A	Natação Kids N2C / Kids Swimming L2C	Natação Kids N2B / Kids Swimming L2B	Natação Pura / Swimming
18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	9h30-10h15
	Natação Kids N3A / Kids Swimming L3A	Natação Pura / Swimming	Natação Kids N3A / Kids Swimming L3A		Natação Kids N2D / Kids Swimming L2D
	18h00-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45		9h30-10h15
	Natação Pura / Swimming		Natação Pura / Swimming		Natação Kids N1D / Kids Swimming L1D
	18h00-18h45		18h00-18h45		10h15-11h00
	Natação Adaptada / Adapted Swimming		Natação Adaptada / Adapted Swimming		Natação Kids N2C / Kids Swimming L2C
	18h00-18h45		18h00-18h45		10h15-11h00
					Natação Pura / Swimming
					10h15-11H00
	Natação Kids N1D / Kids Swimming L1D		Natação Kids N2D / Kids Swimming L2D		Natação Kids N1F / Kids Swimming L1F
	18h45 - 19h30		18h45 - 19h30		11h00-11h45
Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2	Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2
19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	11h00-11h45
Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Circuito Aquático / Aquatic Circuit	Natação Pura / Swimming
19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	11h00-11h45
Hidroginástica / Deep Water Aerobics	Natação Pura / Swimming	Hidroginástica / Deep Water Aerobics	Natação Pura / Swimming	Natação Pura / Swimming	NATAÇÃO KIDS N3A / Kids Swimming L1D
19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	11h45-12h30
Natação Adultos N1A / Adults Swimming S1A	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N1A / Adults Swimming S1A	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3		Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2
19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15		11h45-12h30
Natação Pura / Swimming	Natação Pura / Swimming	Natação Pura / Swimming	Natação Pura / Swimming		Natação Pura / Swimming
19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15		11h45-12h30
Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N1B / Adults Swimming S1B	Natação Adultos N3 / Adults Swimming L3	Natação Adultos N1B / Adults Swimming S1B		
19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15		
	Natação Adultos N1C / Adults Swimming S1C		Natação Adultos N1C / Adults Swimming S1C		
	19h30 - 20h15		19h30 - 20h15		
Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2		Natação Adultos N2 / Adults Swimming L2			
20h30 - 21h15		20h30 - 21h15			
Natação Pura / Swimming		Natação Pura / Swimming			
20h30 - 21h15		20h30 - 21h15			

HORÁRIO
2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

A partir de 29
de Setembro

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



O programa UPFit apresentado
está sujeito a alterações
de horarios 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

DESPORTO ADAPTADO / ADAPTED SPORTS

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

*Possibilidade de agendar também sessões de Musculação no CDUP ICBAS. Sessões sujeitas a pré avaliação técnica e número mínimo de participantes. Vagas limitadas.

NATAÇÃO ADAPTADA / ADAPTED SWIMMING

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

HORÁRIO
2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

A partir de 29
de Setembro

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



O programa UPFit apresentado
está sujeito a alterações
de horarios 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 DO PORTO

SALA MUSCULAÇÃO / GYM

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
Musculação / Gym		Musculação / Gym		Musculação / Gym	
11:00h-12:30h		11:00h-12:30h		11:00h-12:00h	
Musculação / Gym		Musculação / Gym		Musculação / Gym	
12:30h-13:30h		12:30h-13:30h		12:30h-13:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	17:30h-18:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	
18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	18:30h-19:30h	
Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym	Musculação / Gym		
19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h	19:30h-20:30h		

ESTÚDIO FITNESS / FITNESS STUDIO

2ª feira / Monday	3ª feira / Tuesday	4ª feira / Wednesday	5ª feira / Thursday	6ª feira / Friday	Sábado / Saturday
	Yoga		Pilates		
	13:00h - 13:45h		13:00h - 13:45h		
Workout		Workout			
18h30 - 19h15		18h30 - 19h15			
Glúteo 30"		Combat			
19h15 - 19h45		19h15 - 19h45			



HORÁRIO

2025/26

/ Schedule 2025/26

ABERTURA TOTAL

**A partir de 29
de Setembro**

/ Full opening from 29th September.

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

/ All schedule changes
can be consulted on
the CDUP website



**O programa UPFit apresentado
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.

PAVILHÃO DESPORTIVO LUÍS FALCÃO

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

Atividades Protocoladas e Modalidades não incluídas no Cartão UPFit Total
/ Protocoled Activities and sports not included in the UPFit Total Card