

## Horários Atividades Desportivas – 2023/2024

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas (MISTO) 2014/2017	2ª e 5ª Feira	17.00 – 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	Diogo Augusto Hipólito João João Góis Pedro Rocha
	Benjamins (MISTO) 2013	4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	Hipólito João
	Infantis A 2011/2012	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	Diogo Augusto João Góis
	Infantis B 2011/2012	3ª e 6ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	João Góis Rui Lopes
	Iniciados A 2009/2010	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Daniel Coelho Pedro Virtuoso
	Iniciados B 2009/2010	3ª e 5ª Feira	18.30 – 20.00	Plataforma Desportiva Exterior	Daniel Coelho Madalena Gala
	Juvenis 2007/2008	3ª e 5ª Feira	19.30 – 21.00	Pavilhão Desportivo	Francisco Rocha Pedro Virtuoso
	Juniores 2005/2006	3ª e 5ª Feira	20.30 – 22.00	Pavilhão Desportivo	Pedro Rocha Francisco Rocha

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Ginástica	Pré-escolar (3, 4 e 5 anos)	2ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	Adriana Caeiro
		4ª Feira		Palco	
	Formação	2ª Feira	17.00 – 17.50	Sala de Judo	Adriana Caeiro
		4ª Feira		Palco	
	Pré Representação	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.40	Pavilhão Desportivo/Palco	Joana Meireles Adriana Caeiro Beatriz Chorão
		6ª Feira	17.00 – 18.00	Palco	
	Representação	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 - 18.40	Pavilhão Desportivo	Joana Meireles Rui Lima Beatriz Chorão

<b>Atividade</b>	<b>Anos</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Espaço</b>	<b>Responsáveis</b>
<b>Voleibol</b> (Federado)	<b>Minis</b> 2011/2017	4ª Feira	17.00 – 18.15	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva João Granja
		Sábado	08.00 – 9.30		
	<b>Infantis Femininos</b> 2010	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Filipe Farelo Gonçalo Silva
	<b>Iniciados Femininos B*</b> 2009	2ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Maria Cóchinha
		Sábado	08.00 – 9.30		
	<b>Iniciados Femininos A*</b> 2009	2ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Maria Cóchinha Paulo Mota
		4ª Feira	18.15 – 19.45		
	<b>Cadetes Femininos</b> 2008	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Luís Virtuoso Catarina Figueiredo
	<b>Juvenis Femininos</b> 2007	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	João Granja Filipe Farelo
	<b>Juniores A</b> 2006	2ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Tiago Tavares
4ª Feira		19.45 – 21.15			
<b>Juniores B Femininos</b> 2003/2005	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva Catarina Figueiredo	

\* equipa A ou B a definir pela coordenação técnica

<b>Atividade</b>	<b>Anos/Inscrições</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Espaço</b>	<b>Responsáveis</b>
<b>Ballet</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 Anos <b>Max - 15 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Letícia Torres
	1º Ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50		
<b>Dança</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 15 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Marta Alves Mariana Freire
	1º e 2º Ciclo <b>Max - 22 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
<b>Jiu-Jitsu</b>	2º, 3º Ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	18.00 - 18.50	Sala de Judo	Carlos Caldeira
<b>Jogos Mix</b>	Pré-Escolar - 3, 4 e 5 anos <b>Max - 15 alunos</b>	2ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré-Escolar/ Sala de Judo/ Palco	João Góis Maria Cóchinha
<b>Parkour</b>	1º, 2º e 3º Ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50	Sala de Judo	André Freitas
<b>Judo</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 30 alunos</b>	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	João Nunes
	1º, 2º e 3º Ciclo <b>Max - 30 alunos</b>		17.00 - 17.50		
<b>Karaté</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 25 alunos</b>	2ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Karaté	Paulo Julião
	1º Ciclo <b>Max - 25 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
	2º e 3º ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	4ª Feira	18.00 - 19.00		
		6ª Feira	17.00 - 18.00		
<b>Minibasquete</b>	1º Ciclo <b>Max - 25 alunos</b>	4ª Feira	17.00 - 17.50	Espaço Desportivo 1º Ciclo	Hugo Sá
<b>Ténis</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 10 alunos</b>	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré- Escolar	Daniel Mestre
	1º Ciclo <b>Max - 10 alunos</b>		17.00 - 17.50	Espaço Desportivo 1º Ciclo/ Plataforma Desportiva Exterior	
	2º, 3º ciclo e Ens. Secundário <b>Max - 10 alunos</b>		18.00 às 19.00	Plataforma Desportiva Exterior	
<b>Patinagem Skate e Patins</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 30 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Área coberta do pré- escolar	Rui Sousa
	1º Ciclo <b>Max - 30 alunos</b>		17.00 - 17.50	Área coberta do 1º Ciclo	

**NOTA:** Os horários são passíveis de alteração até ao início do ano letivo 2023/2024. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.



## Horários Piscina de 25m – 2023/2024

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO		
							<b>HORÁRIO</b>	
13h30/14h15	AULA ESPECIAL (9)	AULA ESPECIAL(9)	AULA ESPECIAL(9)	AULA ESPECIAL(9)	AULA ESPECIAL(9)	LIVRE TÂNSITO	<b>9h/9h45</b>	
	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	Desenvol/Aprediz +18(6)		
						Performance +18(6)		
	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)	10-14 NÍVEL 1(9) 6-9 NÍVEL 1(7)		
17h30/18h15	6-9 AMA (7)	6-9 NÍVEL 1(7)	6-9 AMA (7)	6-9 NÍVEL 1(7)	6-9 AMA (7)	<b>PINGUINS 5 (7)</b>	<b>9h45/10h30</b>	
	6-9 NÍVEL 1 (7)	10-14 NÍVEL 2/3(9)	6-9 NÍVEL 1 (7)	10-14 NÍVEL 2/3(9)	6-9 NÍVEL 1 (7)			
	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	6-9 AMA (7)		
	10-14 NÍVEL 2 (9)	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	10-14 NÍVEL 2 (9)	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	10-14 NÍVEL 2 (9)			
	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	6-9 NÍVEL 1 (7)		
18h30/19h15	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	10-14 NÍVEL 1 (9)	<b>INTERVALO</b>	
	6-9 AMA (9)	6-9 NÍVEL 1 (7)	6-9 AMA (9)	6-9 NÍVEL 1 (7)	10-14 NÍVEL 2 (9)	10-14 NÍVEL 2 (9)		
	15-17 NÍVEL 2+3 (9)	10-14 NÍVEL 2 (9)	15-17 NÍVEL 2+3 (9)	10-14 NÍVEL 2 (9)	15-17 NÍVEL 2+3 (9)	15-17 NÍVEL 2+3(9)		
	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	HIDRO (16)		
19h15/20h00	INTERVALO						<b>PRÉ COMPETIÇÃO Cadetes e Infantis</b>	<b>11h30/13h00</b>
	DESENVOLVIMENTO +18(6)	APRENDIZAGEM +18(5)	DESENVOLVIMENTO +18(6)	APRENDIZAGEM +18(5)	DESENVOLVIMENTO +18(6)			
	DESENVOLVIMENTO +18(6)	DESENVOLVIMENTO +18(6)	DESENVOLVIMENTO +18(6)	DESENVOLVIMENTO +18(6)	DESENVOLVIMENTO +18(6)			
	PERFORMANCE +18 (7)	PERFORMANCE +18(7)	PERFORMANCE +18 (7)	PERFORMANCE +18(7)	PERFORMANCE +18 (7)			
	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)	HIDRO (16)			
	Marta	Joaquim	João	Maria	Inês	Patrícia		Paulo

Qualquer alteração do numero de alunos em cada Nível pedagógico tem que estar sob consulta por parte do Coordenador das atividades aquáticas



## Horários Tanque de Aprendizagem – 2023/2024

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
09H00						GIRIN (5)	09H00
09H30							09H30
09h30						PINGUIM 3-4 (6)	09h30
10h15							10h15
10h15						GIRIN (5)	10h15
11h00							10h45
15h00	PRÉ-ESCOLAR 3 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3 (7)	GIRIN + (5)	10h45
15h30							11h15
15H30	PRÉ-ESCOLAR 3-4 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3-4 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3-4 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3-4 (7)	PRÉ-ESCOLAR 3-4 (7)	PINGUIM 3-4 (6)	11h15
16h00							12h00
16H15	PRÉ-ESCOLAR 4-5 (7)	PRÉ-ESCOLAR 4-5 (7)	PRÉ-ESCOLAR 4-5 (7)	PRÉ-ESCOLAR 4-5 (7)	PRÉ-ESCOLAR 4-5 (7)	GIRIN (5)	12h00
17H00							12h30
17H30	GIRINOS (5)	PINGUIM 3-4 (6)	PINGUIM 3-4 (6)	PINGUIM 4-5 (6)	PINGUIM 3-4 (6)		
18H15							
18H15	PINGUIM 4-5 (6)	PINGUIM 4-5 (6)	PINGUIM 4-5 (56)	PINGUIM 4-5 (6)	PINGUIM 4-5 (6)		
19H00							

Patrícia
  Marta
  Inês