

Horários Atividades Desportivas – 2026/2027

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas (MISTO) 2017/2020	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	João Góis Pedro Pimpão Hipólito João
	Benjamins (MISTO) 2016	4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	Francisco Murranga
	Infantis A* (MISTO) 2014/2015	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	Pedro Rocha Duarte Claro
	Infantis B* (MISTO) 2014/2015	3ª e 6ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	João Góis Rui Lopes
	Iniciados (MISTO) 2012/2013	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	Diogo Augusto Rúben Barbacena
	Juvenis 20010/2011	3ª e 5ª Feira	19.30 – 20.45	Pavilhão Desportivo	Rodrigo Vieira Miguel Campos
	Juniores 2008/2009	3ª e 5ª Feira	20.45 – 22.15	Pavilhão Desportivo	Ricardo Fernandes Pedro Virtuoso
	Treinadores de Guarda-Redes				

* equipa A ou B a definir pela coordenação técnica

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 Letícia Borges
		4ª Feira		Palco	
	Formação	2ª Feira	17.00 – 17.50	Sala de Judo	Adriana Caeiro Letícia Borges
		4ª Feira		Palco	
	Pré Representação	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.40	Pavilhão Desportivo/Palco	Adriana Caeiro Beatriz Chorão Joana Meireles
		6ª Feira	17.00 – 18.00	Palco	
	Representação	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 - 18.40	Pavilhão Desportivo	Adriana Caeiro Beatriz Chorão Rui Lima

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Voleibol (Federado)	Minis A 2015 a 2017	2ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Bruna Antunes João Granja Matilde Raposo Luís Virtuoso
		Sábado	08.00 – 9.30		
	Minis B 2014	4ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Bruna Antunes João Granja Matilde Raposo
		Sábado	08.00 – 9.30		
	Infantis Femininos 2013	2ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Filipe Farelo Bruna Antunes
	Iniciados Femininos 2012	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Gonçalo Silva
	Cadetes Femininos A 2011	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Pedro Moreira Filipe Farelo
	Cadetes Femininos B 2011	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	A definir João Granja
	Juvenis Femininos 2010	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva Bruna Antunes
	Juniores A 2009	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Filipe Sá Leal A definir
Juniores B Femininos 2006/2008	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Pedro Moreira	

* equipa A ou B a definir pela coordenação técnica

Atividade	Anos/Inscrições	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Ballet	Pré-Escolar - 4 e 5 Anos Max - 15 alunos	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Eva Lino
	1º Ciclo Max - 20 alunos	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50		
Dança	Pré-Escolar- 4 e 5 anos Max - 15 alunos	2ª e 4ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Marta Alves
	1º e 2º Ciclo Max - 22 alunos	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
Jiu-Jitsu	2º, 3º Ciclo Max - 20 alunos	2ª e 4ª Feira	18.00 - 18.50	Sala de Judo	Carlos Caldeira
Jogos Mix	Pré-Escolar – 3, 4 e 5 anos Max - 15 alunos	2ª e 5ª Feira	16.00 – 16.50	Sala de Judo Pavilhão desportivo	Inês Fernandes João Góis
Judo	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 30 alunos	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	João Nunes
	1º, 2º e 3º Ciclo Max - 30 alunos		17.00 - 17.50		
Karaté	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 25 alunos	2ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Karaté	Paulo Julião
	1º Ciclo Max - 25 alunos	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
	2º e 3º ciclo Max - 20 alunos	4ª Feira	18.00 - 19.00		
		6ª Feira	17.00 - 18.00		
Ténis	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 10 alunos	2ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré-Escolar	Daniel Mestre
	1º Ciclo Max - 10 alunos		17.00 - 17.50	Espaço Desportivo 1º Ciclo/ Plataforma Desportiva Exterior	
	2º, 3º ciclo e Ens. Secundário Max - 10 alunos		18.00 às 19.00	Plataforma Desportiva Exterior	
Patinagem Skate e Patins	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 30 alunos	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Área coberta do pré-escolar	Rui Sousa
	1º Ciclo Max - 30 alunos		17.00 - 17.50		

NOTA: Os horários são passíveis de alteração até ao início do ano letivo 2026/2027. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.

HORÁRIO PISCINA 25M 2026/2027

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO	
13h30/14h15	NATAÇÃO ADULTOS	13h30/14h15	NATAÇÃO ADULTOS	13h30/14h15	NATAÇÃO ADULTOS	13h30/14h15	NATAÇÃO ADULTOS	13h30/14h15	NATAÇÃO ADULTOS	9H/9H45	6-9 AMA
	NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO LIVRE		6-9 NÍVEL 1
	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		APRENDIZAGEM +18
											DESENVOL/PERFOR +18
											NATAÇÃO LIVRE
17h30/18h15	6-9 AMA	17H15/18H	6-9 AMA	17h30/18h15	6-9 AMA	17H15/18H	6-9 AMA	17h30/18h15	6-9 AMA	9h45/10H30	PINGUIM 5
	6-9 NÍVEL 1		6-9 NÍVEL 1		6-9 NÍVEL 1		6-9 NÍVEL 1		6-9 NÍVEL 1		6-9 NÍVEL 1
	6-9 NÍVEL 2		6-9 NÍVEL 2		6-9 NÍVEL 2		6-9 NÍVEL 2		6-9 NÍVEL 2		6-9 NÍVEL 2
	10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 1
	PRÉ COMPETIÇÃO CADETES B		10-14 NÍVEL 2		PRÉ COMPETIÇÃO CADETES B		10-14 NÍVEL 2		PRÉ COMPETIÇÃO CADETES B		NATAÇÃO LIVRE
		18H/18H45	6-9 AMA			18H/18H45	6-9 AMA			10H30/11H15	PINGUIM 5
			6-9 NÍVEL 1				6-9 NÍVEL 1				6-9 NÍVEL 1
			10-14 NÍVEL 3				10-14 NÍVEL 3				10-14 NÍVEL 2/3
			15-17 NÍVEL 2				15-17 NÍVEL 2				
			15-17 NÍVEL 3				15-17 NÍVEL 3				HIDROGINÁSTICA
18h30/19h15	6-9 AMA	18H45/19H30	6-9 NÍVEL 1	18h30/19h15	6-9 AMA	18H45/19H30	6-9 NÍVEL 1	18h30/19h15	6-9 AMA		
	10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 1		10-14 NÍVEL 1		
	10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 2		10-14 NÍVEL 2		
	PRÉ COMPETIÇÃO CADETES A		15-17 NÍVEL 2/3		PRÉ COMPETIÇÃO CADETES A		15-17 NÍVEL 2/3		PRÉ COMPETIÇÃO CADETES A		
INTERVALO											
19H15/20H	DESENVOLVIMENTO +18	19H30/20H15	APRENDIZAGEM +18	19H15/20H	DESENVOLVIMENTO +18	19H30/20H15	APRENDIZAGEM +18	19H15/20H	DESENVOLVIMENTO +18		
	PERFORMANCE +18		DESENVOLVIMENTO +18		PERFORMANCE +18		DESENVOLVIMENTO +18		PERFORMANCE +18		
	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		

Alex	Carlos	Carolina	Díogo	Filipa Marques	Inês	João	Joaquim	Marta	Patrícia
------	--------	----------	-------	----------------	------	------	---------	-------	----------

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

HORÁRIO TANQUE 2026/2027

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO	
15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	09H00	GIRINOS
15h45		15h45		15h45		15h45		15h45		09H30	
15h45	PRÉ-ESCOLAR 3-4	15h45	PRÉ-ESCOLAR 3-4	15h45	PRÉ-ESCOLAR 3-4	15h45	PRÉ-ESCOLAR 3-4	15h45	PRÉ-ESCOLAR 3-4	09h30	PINGUIM 3-4
16h15		16h15		16h15		16h15		16h15		10h15	
16h15	PRÉ-ESCOLAR 4-5	16h15	PRÉ-ESCOLAR 4-5	16h15	PRÉ-ESCOLAR 4-5	16h15	PRÉ-ESCOLAR 4-5	16h15	PRÉ-ESCOLAR 4-5	10h15	GIRINOS
16h45		16h45		16h45		16h45		16h45		10h45	
17h30	17H15 GIRINOS	17h30	GIRINOS	17h30	PINGUIM 3-4	17h30	GIRINOS	17h30	PINGUIM 3-4	10h45	GIRINOS +
18h15	17H45 GIRINOS	18h15		18h15		18h15		18h15		11h15	
18h15	PINGUIM 4-5	18h15	18H PINGUIM 4-5	18h15	PINGUIM 4-5	18h15	18H PINGUIM 4-5	18h15	PINGUIM 4-5	11h15	PINGUIM 3-4
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		12h00	
		18H45 PINGUIM 3-4				18H45 PINGUIM 3-4				12h00	GIRINOS
										12h30	

Filipa Duarte	Marta	Patrícia
---------------	-------	----------