

Horários Atividades Desportivas – 2021/2022

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas 1º Ciclo (MISTO) 2012/2016	2ª e 5ª Feira	17.00 - 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	João Góis João Hipólito Pedro Rocha Pedro Virtuoso
	Benjamins 2º Ciclo (5º ano) (MISTO) 2011	4ª e 6ª Feira	17.00 - 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	José Valarinho Rodrigo Correia Hipólito João
	Infantis B 6º e 7ºano 2009/2010	3ª Feira	17.30 - 19.00	Pavilhão Desportivo	Diogo Augusto João Góis Hipólito João Pedro Rocha
		6ª Feira	17.30 - 19.00	Plataforma Desportiva Exterior	
	Infantis A 6º e 7ºano 2009/2010	3ª Feira	17.30 - 19.00	Pavilhão Desportivo	
		5ª Feira	17.30 - 19.00		
	Iniciados 8º e 9º ano 2007/2008	3ª e 5ª Feira	16.00 - 17.30	Pavilhão Desportivo	Daniel Coelho Rodrigo Correia Hipólito João Pedro Rocha
	Juvenis 10º e 11º anos 2005/2006	3ª e 5ª Feira	19.00 - 20.30	Pavilhão Desportivo	José Valarinho Pedro Rocha
Juniores 12º ano e ex-alunos 2002 a 2004	3ª e 5ª Feira	20.30 - 22.00	Pavilhão Desportivo	José Valarinho Daniel Coelho Pedro Rocha	

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Ginástica	Pré-escolar	2ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	Marta Costa Adriana Caeiro
		4ª Feira		Palco	
	Formação	2ª Feira	17.00 - 17.50	Sala de Judo	Marta Costa Adriana Caeiro
		4ª Feira		Palco	
	Pré-representação	3ª e 5ª Feira	17.00 - 18.30	Pavilhão Desportivo/Palco	Joana Meireles Adriana Caeiro Beatriz Chorão
		6ª Feira	17.00 - 18.00	Palco	
	Representação	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 - 18.30	Pavilhão Desportivo	Joana Meireles Rui Lima Beatriz Chorão



Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Voleibol (Federado)	Minis (1º ano ao 7º ano)	4ª Feira	17.00 - 18.15	Pavilhão Desportivo	Maria Cóchinha João Granja
		Sábado	08.00 – 9.30		
	Infantis Femininos (8º ano)	2ª e 4ª Feira	17.00 - 18.30	Pavilhão Desportivo	Filipe Farelo Gonçalo Silva
		Sábado	8.00 – 9.30		
	Iniciados Femininos (9º ano)	2ª e 4ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Luís Virtuoso Éric Sousa
		6ª Feira	17.00 – 18.30		
	Cadetes Femininos (10º ano)	2ª e 6ª Feira	17:00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Filipe Farelo
		4ª Feira	18.15 – 19.45		
	Juvenis Femininos (11º ano)	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Maria Cóchinha Gonçalo Silva
	Juniores A (12º ano)	2ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	João Granja Filipe Farelo
		4ª Feira	19.45 – 21.15		
	Juniores B Femininos (19 aos 21 anos)	2ª e 4ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva Éric Sousa
		6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	

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	Cecília Hudec
	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 Mariana Freire
	1º e 2º Ciclo Max - 22 alunos	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
Hip-Hop	2º, 3º Ciclo e Secundário Max - 15 alunos	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50	Sala de Judo/Sala de Karaté	Ricardo Lima
Jogos Mix	Pré-Escolar – 4 e 5 anos Max – 15 alunos	2ª e 5ª Feira	16.00 – 16.50	Espaço Desportivo Pré Escolar	João Góis Maria Cóchinha
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 6ª Feira	18.00 - 19.00 17.00 - 18.00		
Sevilhanas	1º ao 6º ano Max - 15 alunos	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50	Sala de Karaté/Sala de Judo	Cláudia Pargana
Ténis	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 10 alunos	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré-Escolar	Daniel Mestre Fernando Prete
	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	Área coberta do 1º Ciclo	
Surf	1º e 2º ciclo Sub-12 Max - 20 alunos	4ª feira	17.00 às 18.00	EML	António Leal
		Sábado	Durante a manhã	Praia – São João da Caparica*	
	3º ciclo e 10º ano Sub-16 Max - 20 alunos	4ª feira	18.00 às 19.00	EML	
		Sábado	Durante a manhã	Praia – São João da Caparica*	

* O transporte para a Praia é da responsabilidade dos Enc. de Educação

NOTA: Os horários são passíveis de alteração até ao início do ano letivo 2021/2022. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.



Horários Piscina 25m

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	HORÁRIO
13h30	Aula especial	Aula Especial	Aula Especial	Aula Especial	Aula Especial		13h30
	LIVRE TRÂNSITO	Nat Livre	LIVRE TRÂNSITO	Nat Livre	LIVRE TRÂNSITO		
	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica			
17h30	6-7 AMA 6-7 NÍVEL 1	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA 6-7 NÍVEL 1	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA 6-7 NÍVEL 1	LIVRE TÂNSITO	9h
	8-11 NÍVEL 2	8-11 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	8-11 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	Desenvolvimento +18	
	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 1/2	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 1/2	8-11 NÍVEL 1	Performance +18	
	Pré Competição	15-17 NÍVEL 2+3	Pré Competição	15-17 NÍVEL 2+3	Pré Competição	8-11 NÍVEL 1 + 2	
		Pré Competição		Pré Competição		Pré Competição	
18h30	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	PINGUINS 4-5	10h
	8-11 NÍVEL 2	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	6-7 AMA	
	12-14 NÍVEL 2+3	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 2+3	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 2+3		
	Pré Competição	12-14 NÍVEL 2+3	Pré Competição	12-14 NÍVEL 2+3	Pré Competição	Pré Competição	
Pré Competição		Pré Competição		Pré Competição			
19h30	Desenvolvimento +18	Aprendizagem + 18	Desenvolvimento +18	Aprendizagem + 18	Desenvolvimento +18	Hidroginástica	11h
	Performance +18	Desenvolvimento +18	Performance +18	Desenvolvimento +18	Performance +18	12-14 NÍVEL 1+2+3	
		Performance +18		Performance +18		8-11 NÍVEL 1/2	
	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito		
Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica			

Professores	Nuno Carneiro	João Compõete	Patrícia Nunes	Marta Oliveira
	Joaquim Morgado	Inês Fernandes	Maria Cóchinha	Paulo Neves



Horários Tanque

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09H00						GIRIN
09H30						GIRIN
10H00						GIRIN
10H30						PING3-4
11H15						GIRIN
11h45						GIRIN
12h15						GIRIN
15h00	PRE-ESC 3-4	PRE-ESC 3		PRE-ESC 3	PRE-ESC 3-4	
15h30	PRE-ESC 4-5	PRE-ESC 3	PRE-ESC 3-4	PRE-ESC 3	PRE-ESC 3-4	
16h15	PRE-ESC 5	PRE-ESC 4-5	PRE-ESC 4-5	PRE-ESC4- 5	PRE-ESC 3-4	
17h00			PRE-ESC 5			
17h30	Girinos 6-32	PING3-4		PING3-4	Girinos 6-32	
18h30	PING4-5	PING4-5	PING4-5	PING4-5	PING4-5	

Professores	Patrícia
	Inês
	Marta