

Horários Atividades Desportivas – 2024/2025

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas (MISTO) 2015/2018	2ª e 5ª Feira	17.00 – 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	A Definir
	Benjamins (MISTO) 2014	4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	A Definir
	Infantis A* (MISTO) 2012/2013	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	A Definir
	Infantis B* (MISTO) 2012/2013	3ª e 6ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	A Definir
	Iniciados A* (MISTO) 2010/2011	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	A Definir
	Iniciados B* (MISTO) 2010/2011	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	A Definir
	Juvenis 2008/2009	3ª e 5ª Feira	19.30 – 21.00	Pavilhão Desportivo	A Definir
	Juniores 2006/2007	3ª e 5ª Feira	20.30 – 22.15	Pavilhão Desportivo	A Definir
	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	A Definir
		4ª Feira		Palco	
	Formação	2ª Feira	17.00 – 17.50	Sala de Judo	A Definir
		4ª Feira		Palco	
	Pré Representação	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.40	Pavilhão Desportivo/Palco	A Definir
		6ª Feira	17.00 – 18.00	Palco	
	Representação	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 - 18.40	Pavilhão Desportivo	A Definir



Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Voleibol (Federado)	Minis 2012/2018	4ª Feira	17.00 – 18.15	Pavilhão Desportivo	A Definir
		Sábado	08.00 – 9.30		
	Infantis Femininos 2011	2ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	A Definir
		6ª Feira	18.30 – 20.00		
		Sábado	08.00 – 9.30		
	Iniciados Femininos 2010	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	A Definir
	Cadetes Femininos A 2009	2ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	A Definir
		4ª Feira	18.15 – 19.45		
		6ª Feira	17.00 – 18.30		
	Cadetes Femininos B 2009	2ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	A Definir
		4ª Feira	18.45 – 21.15		
	Juvenis Femininos 2008	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	A Definir
	Juniores A 2007	2ª e 4ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	A Definir
6ª Feira		20.00 – 21.30			
Juniores B Femininos 2004/2006	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	A Definir	

* 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	A Definir
	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	A Definir
	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	A Definir
Jogos Mix	Pré-Escolar – 3, 4 e 5 anos Max – 15 alunos	2ª e 5ª Feira	16.00 – 16.50	Espaço Desportivo Pré-Escolar/ Sala de Judo/ Palco	A Definir
Parkour	1º, 2º e 3º Ciclo Max - 20 alunos	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50	Sala de Judo	A Definir
Minibasquete	1º Ciclo Max - 25 alunos	2ª e 4ª feira	17.00 - 17.50	Campo exterior do 1º ciclo	A Definir
Judo	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 30 alunos	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	A Definir
	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	A Definir
	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		
Ténis	Pré-Escolar - 4 e 5 anos Max - 10 alunos	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré- Escolar	A Definir
	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	A Definir
	1º Ciclo Max - 30 alunos		17.00 - 17.50	Área coberta do 1º Ciclo	

NOTA: Os horários são passíveis de alteração até ao início do ano letivo 2024/2025. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.



Horários Piscina de 25m – 2024/2025

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
							HORÁRIO
13h30/14h15	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL (3)	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL (4)	AULA ESPECIAL	LIVRE TRÂNSITO/NL	9h/9h45
	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	Desenvol/Aprediz +18	
						Performance +18	
						10-14 NÍVEL 1	
	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		6-9 NÍVEL 1	
INTERVALO							
17h30/18h15	6-9 AMA	6-9 NÍVEL 1	6-9 AMA	6-9 NÍVEL 1	6-9 AMA	PINGUIM 5	9h45/10h30
	6-9 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2/3	6-9 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2/3	6-9 NÍVEL 1		
	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 1	6-9 AMA	
	10-14 NÍVEL 2	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	10-14 NÍVEL 2	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	10-14 NÍVEL 2	6-9 NÍVEL 1	
PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		
INTERVALO							
18h30/19h15	10-14 NÍVEL 1	6-9 Nível 1	10-14 NÍVEL 1	6-9 Nível 1	10-14 NÍVEL 1	PINGUINS 5-6	10h45/11h30
	6-9 AMA	6-9 AMA	6-9 AMA	6-9 AMA	6-9 AMA	10-14 NÍVEL 1/2	
	15-17 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1/2	15-17 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1/2	15-17 NÍVEL 2/3	15-17 NÍVEL 2/3	
	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	HIDRO	
INTERVALO							
19h15/20h00	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	PRÉ COMPETIÇÃO Cadetes e Infantis	11h30/13h00
	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18		
	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		

Marta	Joaquim	João	Maria	Inês	Patrícia	Carlos	Diogo
-------	---------	------	-------	------	----------	--------	-------

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 – 2024/2025

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

Patrícia	Marta	Inês
----------	-------	------