

Horários Atividades Desportivas – 2022/2023

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas 1º Ciclo (MISTO) 2013/2016	2ª e 5ª Feira	17.00 – 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	Pedro Rocha João Góis Rodrigo Correia Hipólito João
	Benjamins 2º Ciclo (5º ano) (MISTO) 2012	4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	Rodrigo Correia Hipólito João
	Infantis A 6º e 7ºano 2010/2011	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	Diogo Augusto João Góis Pedro Virtuoso Pedro Rocha (GR)
	Infantis B 6º e 7ºano 2010/2011	3ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	
		6ª Feira	17.30 – 19.00	Pavilhão Desportivo	
	Iniciados 8º e 9º ano 2008/2009	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Daniel Coelho Pedro Virtuoso Hipólito João (GR) Pedro Rocha (GR)
	Juvenis 10º e 11º anos 2006/2007	3ª e 5ª Feira	19.30 – 21.00	Pavilhão Desportivo	Pedro Rocha Francisco Rocha Hipólito João (GR)
		4ª Feira	19.00 – 20.00		
	Juniões 12º ano e ex-alunos 2004/2005	3ª e 5ª Feira	21.00 – 22.30	Pavilhão Desportivo	Diogo Augusto Pedro Rocha (GR)
		4ª Feira	19.00 – 20.00		

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Ginástica	Pré-escolar (3, 4 e 5 anos)	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 – 18.40	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



Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Voleibol (Federado)	Minis (1º ano ao 7º ano)	4ª Feira	17.00 – 18.15	Pavilhão Desportivo	João Granja Éric Sousa
		Sábado	08.00 – 9.45		
	Infantis Femininos (8º ano)	2ª e 6ª Feira *	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Maria Cóchinha Gonçalo Silva
		4ª Feira *	17.00 – 18.15		
			18.15 – 19.45		
	Sábado *	8.00 – 9.30			
	Iniciados Femininos (9º ano)	2ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Filipe Farelo Júlia Gaspar
		4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30		
	Cadetes Femininos (10º ano)	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Luís Virtuoso Filipe Farelo João Granja
	Juvenis Femininos (11º ano)	2ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Tiago Tavares Éric Sousa
		4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00		
	Juniores A (12º ano)	2ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Maria Cóchinha Paulo Mota
		4ª Feira	19.45 – 21.15		
Juniores B Femininos (19 aos 21 anos)	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva Júlia Gaspar Tiago Tavares	
* horário a definir com a equipa 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	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 Karaté	Ricardo Lima
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	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		
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 2022/2023. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.

Piscina 25 metros

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
							HORÁRIO
13h30/14h15	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL	AULA ESPECIAL	LIVRE TÂNITO	9h/9h45
	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	LIVRE TRÂNSITO/NL	Desenvol/Aprediz +18	
						Performance +18	
						8-12 NÍVEL 1	
	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		6-7 NÍVEL 1	
17h30/18h15	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	PINGUINS 5	9h45/10h30
	6-7 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 2/3	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 1	6-7 NÍVEL 1		
	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	6-7 AMA	
	8-12 NÍVEL 2	PRÉ COMPETIÇÃO	8-12 NÍVEL 2	PRÉ COMPETIÇÃO	8-12 NÍVEL 2	LIVRE TRÂNSITO/NL	
	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO		
						INTERVALO	
18h15/19h00	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	8-12 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 1	10h45/11h30
	8-12 NÍVEL 2	6-7 AMA	8-12 NÍVEL 2	6-7 AMA	8-12 NÍVEL 2	12-14 NÍVEL 2+3	
	13-17 NÍVEL 2+3	8-12 NÍVEL 2	13-17 NÍVEL 2+3	8-11 NÍVEL 1	13-17 NÍVEL 2+3	13-17 NÍVEL 2+3	
	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	HIDRO	
	INTERVALO						
19h15/20h00	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	PRÉ COMPETIÇÃO	11h30/13h00
	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18		
		PERFORMANCE +18		PERFORMANCE +18			
	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		
	Prof. Marta	Prof. Maria					
	Joaquim	Prof. Inês					
	Prof. João	Prof. Patrícia					
	Prof. Mafalda	Prof. Paulo					

Tanque de aprendizagem

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

	Prof. Patricia
	Prof. Marta
	Prof. Inês