

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	A definir
	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	A definir
	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	A definir
	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



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

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	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	18.00 - 19.00		
		6ª Feira	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
	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	

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		
												HORÁRIO	
13h30/14h15	AULA ESPECIAL (9)		AULA ESPECIAL(9)		AULA ESPECIAL(9)		AULA ESPECIAL(9)		AULA ESPECIAL(9)		LIVRE TÂNSITO		9h/9h45
	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)		
17h30/18h15	6-9 AMA (7)		6-9 NÍVEL 1(7)		6-9 AMA (7)		6-9 NÍVEL 1(7)		6-9 AMA (7)		PINGUINS 5 (7)		9h45/10h30
	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		PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes		
												INTERVALO	
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)		10h45/11h30
	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)		
	INTERVALO												
19h15/20h00	DESENVOLVIMENTO +18(6)		APRENDIZAGEM +18(5)		DESENVOLVIMENTO +18(6)		APRENDIZAGEM +18(5)		DESENVOLVIMENTO +18(6)		PRÉ COMPETIÇÃO Cadetes e Infantis		11h30/13h00
	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