

ÉPOCA DESPORTIVA 2026-2027

Cartão de Sócio	5 euros		
Quota Mensal Sócio	Adulto 3 euros	Menor 1 euros	
Inscrição	Junho / Julho Oferta	A partir de Agosto 15 euros	
Seguro	15 euros		
Exame Médico (Federados)	10 euros		
MENSALIDADES			
Esgrima Judo Ballet Karaté Patinagem	1x/semana 28 euros	2x/ ou mais semana 40 euros	
Basquetebol Hóquei em Patins Voleibol	42 euros		
Ténis de Mesa	1x/semana 28 euros	2x ou 3x/ semana 42 euros	4x/ ou mais semana 51 euros
Natação *Aqua-gym Hidroginástica	1x/semana * 28 euros	2x/ semana * 33.50 euros	3x/ semana 40 euros
			Competição 42 euros
Ginástica EFF	1x/semana 28 euros	2x/ semana 38 euros	3x/ semana 40 euros
Ginástica Acrobática Competição, AP Misto Trampolins e Tumbling	40 euros		
Voleibol Minis Plano Desenvolvimento	33.50 euros		
MENSALIDADE JULHO**			
30 euros			
Treino Livre - Aula	4 euros por utilização / hora 16 / 20 / 24 euros		
Carregamento Treino Livre	40 euros	(8 euros bónus)	
	60 euros	(12 euros bónus)	
CONDICÕES ESPECIAIS			

CONDIÇÕES ESPECIAIS

Desconto por agregado familiar	2,5%	de desconto x n.º modalidades no agregado
Cartão Sénior	15%	de desconto
Empresas parceiras	Até 20%	de desconto

A época desportiva funciona de 1 de setembro de 2026 a 31 de julho de 2027** (**Exceto Judo)

BASQUETEBOL

ESCALÃO	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
MINI 8/10 M/F	3ª / 5ª / 6ª feira	17:30 / 19:00	1	A definir
MINI 12 F	3ª / 6ª feira	17:30 / 19:00	1	A definir
MINI 11 / 12 M	2ª / 4ª / 6ª feira	17:30 / 19:00	2	A definir
SUB 13/14 MASCULINO	2ª feira	18:00 / 19:30	PVM	A definir
	3ª/5ª feira	19:00 / 20:30	2	
	Sábado	13: 09:30 / 10:00 14: 10:00 / 11:30	2	
SUB 16 MASCULINO	2ª feira	19:00 / 20:30	2	A definir
	3ª/6ª feira	19:30 / 21:00	PVM	
	5ª feira	20:30 / 22:00	2	
SUB 18 MASCULINO	2ª feira	19:30 / 21:00	PVM	A definir
	3ª/4ª feira	20:30 / 22:30	2	
	6ª feira	21:00 / 22:30	PVM	
	Sábado	14:00 / 15:30	2	
SUB 21/23 MASCULINO	2ª feira	20:30 / 22:30	2	A definir
	4ª feira	19:30 / 21:00	PVM	
	6ªfeira	20:00 / 22:00	2	
	Sábado	15:30 / 17:00	2	
VETERANOS	6ª feira	22:00 / 23:30	2	A definir
	Domingo	11:00 / 12:30	2	
SUB 14 FEMININO	2ª feira	17:30 / 19:00	2	
	Sábado	11:30 / 13:00	2	
SUB 16 FEMININO	2ª/4ª/6ª feira	19:00 / 20:30	2	A definir
SENIORES FEMININO	3ª/6ªfeira	20:30 / 22:00	1	A definir
	4ª/5ªfeira	21:00 / 22:30	PVM	

Os horários apresentados poderão sofrer alterações ao longo da época 2026/2027.

GINÁSTICA

MODALIDADE	CLASSE	DIAS	HORAS	GINÁSIO	PROF.
MOTRICIDADE	Pandinhas 3 - 5 anos	2ª/ 5ª feira	17:00 / 17:30	4	Ana Augusto Carla Costa
GINÁSTICA FORMAÇÃO GERAL INICIAÇÃO ACROBÁTICA TRAMPOLINS TUMBLING ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Fun Gym 6 - 8 anos	3ª/ 5ª	17:30 / 18:30	4	
	Maxi Gym 9 - 10 anos	2ª/ 6ª	17:30 / 18:30	4	
	Acro-Gym +7 anos	3ª/ 6ª	18:30 / 20:00	4	Salomé Martins
	Iniciação Trampolins - Tumbling 7 - 12 anos	2ª/5ª	17:30 / 18:30	3	António Monteiro
	Atividades Rítmicas e Expressivas +7 anos	2ª/ 4ª	17:30 / 18:30	3 4	Ana Augusto Carla Costa
	Fly Gym +10 anos	2ª/ 5ª	18:30 / 20:00	3	Salomé Martins
MANUTENÇÃO	Senhoras	2ª / 6ª	10:00 / 10:45	1	Alexandra Avelar
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Competição +7 anos	2ª/ 4ª/ 6ª	18:30 / 21:00	4	Raquel Melo Laura Jorge
		3ª / 6ª	19:30 / 21:00		
		Sábado	10:00 / 13:00		
GINÁSTICA TRAMPOLINS E TUMBLING	Aperf. Misto A +8 anos*	3ª/ 4ª/ 6ª	17:30 / 19:00	3	António Monteiro Salomé Martins
	Competição Duplo Mini Trampolim	3ª/ 4ª/ 6ª	19:00 / 21:00	3	Maria Amador
	Competição Tumbling	3ª/ 4ª/ 6ª	15h/18h/21h00	3	António Monteiro
		Sábado	10:00 / 13:00		
*Sujeito a testes / Pode haver alterações de horários					

OUTRAS MODALIDADES

MODALIDADE	CLASSE	DIAS	HORAS	GINÁSIO	PROF.
ESGRIMA	Iniciação - Florete	3ª /6ª	18:00 / 19:00	1	A. Ezequiel Marcelo Costa
	Iniciação - Espada	3ª /6ª	19:00 / 20:00		
	Veteranos e Lições Ind.	Sábado	09:00 / 11:00		
	Competição	Sábado	11:00 / 13:00		
JUDO	3 aos 5 anos	2ª/ 5ª	18:00 / 18:30	5	Lúcia Gaspar
	6 aos 8 anos	2ª/ 5ª	18:30 / 19:15		
	+9 anos	2ª / 5ª	19:15 / 20:10		
KARATÉ	6 - 12 anos	2ª / 5ª	19:15 / 20:15	1	João Pitti
	+13 anos	2ª / 5ª	20:30 / 22:00		
TÉNIS DE MESA	Iniciação + 4 anos	3ª / 5ª	17:30 / 18:30	2	Afonso Vilela
	Formação + 10 anos		18:30 / 19:30		
	Pré- Competição (Pré- Inscrição pela coordenação)	Nível 1 Nível 2 Nível 3 e Adultos	17:15 / 18:30		
			18:30 / 19:45		
			19:45 / 21:00		
	Adultos Iniciação / Formação	2ª / 4ª	21:00 / 22:00		
BALLET DANÇA CLÁSSICA	Intermédio	2ª/4ª feira	17h00 / 18h00	1	
	Avançado	2ª feira 4ª feira	18h00 / 19h15 18h00 / 21h0		
VOLEIBOL	Minis	2ª/3ª feira 5ª feira	18h30 / 20h00 17h30 / 19h00	Ram1 / HN P2	Simão
	Juvenis	2ª/4ª/6ª feira	18h30 / 20h30	Ram1/HN/Ram2	Irineu
	Juniore	2ª/5ª feira 6ª feira	19h45 / 21h45 18h30 / 20h30	Ram1 / HN HN	Simão
		3ª feira	18h30 / 20h30	HN	Patricia Cataludo
	Seniores	4ª feira	20h30 / 22h30	HN	
		6ª feira	20h15 / 22h15	RAM2	
		2ª feira	20h00 / 21h30	RAM2	
	Plano de desenvolvimento	5ª feira 6ª feira	18h30 / 20h00 19h00 / 20h30	HN RAM2	João

BALCÃO ÚNICO

segunda a sexta: 8h00 às 21h00
sábado: 8h00 às 13h00
domingo: 9h00 às 14h00

Contactos:
261 335 740/1
balcao.unico@fisicatvedras.pt



HORÁRIOS
ÉPOCA
DESPORTIVA
2026 / 27

NATAÇÃO

	CLASSE	2.ºFEIRA	3.ºFEIRA	4.ºFEIRA	5.ºFEIRA	6.ºFEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBÉS (LAPINHAS)	12 a 24 meses	-	-	-	-	-	10:00	
		-	-	-	-	-	10:40	10:40
		-	-	-	-	-	09:00	
	24 a 48 meses	-	18:40	-	-	-	11:20	11:20
		-	-		19:20	-	12:00	-
INICIAÇÃO	ESTRELAS DO MAR 4 a 6 anos	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	10:00	10:00
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	10:40	-
		18:40	-	18:40	18:40	18:40	11:20	-
		19:20	19:20	19:20	-	19:20	12:00	-
	PINGUINS 7 a 11 anos	-	17:20	-	17:20	-	10:00	12:00
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	10:40	-
		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	11:20	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	12:40	-
	GOLFINHOS 7 a 11 anos	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	-	-
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	10:40	-
		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	11:20	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	12:00	-
FORMAÇÃO TÉCNICA	GOLFINHOS > 11 anos	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	10:00	-
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:20	-
		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	12:00	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	-	-
	TUBARÕES 7 a 11 anos	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	-	-
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:20	-
		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	12:00	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	-	-
	TUBARÕES > 11 anos	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	10:00	-
		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:20	-
		18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	12:00	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	-	-
	OCEANOS >11 anos Iniciação, Formação Técnica, Manutenção, Treino Nadador Salvador, Treino Triatlo	8:00	-	8:00	-	8:00	-	-
		8:40	-	8:40	-	8:40	-	9:20
		-	-	-	-	-	10:00	-
		13:00	-	13:00	-	13:00	-	-
		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	-	-
		20:40	20:40	-	20:40	-	-	-
	HIDROGINÁSTICA	11:40	-	-	-	11:40	10:40	-
		12:20	-	12:20	-	12:20	-	-
		18:40	-	18:40	-	18:40	-	-
		19:20	-	19:20	-	19:20	-	-
	AQUAGYM aulas realizadas no Espaço Saúde Física	-	18:00	-	18:00	-	-	-
		-	18:40	-	18:40	-	-	-
		-	19:20	-	19:20	-	-	-
ESCOLA	PRÉ-COMPETIÇÃO	3x p/semana: 2x de 2ª a 6ª Feira - Qualquer horário da classe de Golfinhos + Sábado: 9:45						
TREINO	COMPETIÇÃO	Treinos de segunda a sábado Juvenis e + velhos Infantis Cadetes						
	LIVRE	8:00 / 21:00	9:00 / 21:00	8:00 / 21:00	9:00 / 21:00	8:00 / 21:00	10:00 / 13:00	9:00 / 13:00

ESPAÇO FITNESS FÍSICA

	DIAS	HORAS	GINÁSIO	PROF.
PILATES	2ª/ 4ª/ 6ª	19:45 / 20:30	EEF/G5	Igor Gomes
PT GRUPO	2ª/ 4ª/ 6ª	13:15 / 14:00	G1	

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA

2ª a 6ª feira	09:00 / 18:00	Horário de atendimento. Encerra aos fins de semana e feriados
---------------	---------------	---

ESPAÇO SAÚDE FÍSICA

Clínica Médica e Fisioterapia	de 2ª a 6ª feira	8:00 / 20:00
-------------------------------	------------------	--------------

ESPAÇO EDUCAÇÃO FÍSICA

2ª a 6ª feira	08:30 / 19:30	Encerra aos fins de semana e feriados
---------------	---------------	---------------------------------------

HÓQUEI EM PATINS

ESCALÃO	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
INICIAÇÃO BAMBIS	2ª feira	17:15 / 18:30	1	Afonso Lopes Daniela Vilanova
	4ªfeira	17:00 / 18:00	2	
	5ªfeira	17:15 / 18:15		
	Sábado	9:00 / 10:00		
BENJAMINS A/B	2ª/4ªfeira	17:15 / 18:30	2/1	João Maia Danela Vilanova
	5ªfeira	18:15 / 19:15		
ESCOLARES A ESCOLARES B	2ª feira	18:30 / 19:30	1	Bernardo Reis
	4ªfeira	B - 18:30 / 19:30	2	
		A - 19:00 / 20:00		
		5ª feira	19:15 / 20:15	
SUB13 A	2ª feira	19:45 / 21:00	2	Christian Zelaya
	4ª feira	19:30 / 20:45	1	
	6ª feira	20:30 / 21:30	2	
SUB13 B	2ª feira	18:30 / 19:45	2	João Maia
	4ª feira	20:45 / 21:15	1	
	6ª feira	20:30 / 21:30	2	
SUB15 A	2ª feira	19:30 / 20:45	1	Francisco Ferreira
	3ª feira	20:15 / 21:30	2	
	5ª feira	19:15 / 20:15	2	
SUB15 B	2ª feira	21:00 / 22:00	2	Christian Zelaya
	3ª feira	21:30 / 22:45	2	
	6ª feira	21:30 / 23:00	2	
SUB17 A	2ªfeira	22:15 / 23:30	1	Diogo Ruivo
	4ª feira	22:15 / 23:30	2	
	5ª feira	21:15 / 22:15	2	
SUB17 B	2ªfeira	22:15 / 23:15	2	Francisco Ferreira
	4ªfeira	21:15 / 22:15	2	
	5ªfeira	20:15 / 21:15	2	
SUB19 SUB23	3ªfeira	22:00 / 23:30	1	João Babarra
	4ªfeira	22:15 / 23:30	1	
	5ªfeira	22:15 / 23:30	2	

PATINAGEM ARTÍSTICA

Classe	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
INICIAÇÃO	3ª feira	17:00 / 17:45	2	
		17:45 / 18:30		
	Sábado	10:00 / 11:00	1/2	
PRÉ- COMPETIÇÃO A	3ª feira	19:15 / 20:15	2	Andreia Andrade
	4ª feira	16:30 / 17:30	1	
	6ª feira	17:00 / 18:00	2	
	Sábado	12:30 / 13:30	2	
PRÉ- COMPETIÇÃO B	3ª feira	18:30 / 19:15	2	
	4ªfeira	18:00 / 19:00	2	
	Sábado	09:00/ 10:00	2	
COMPETIÇÃO	2ª/3ªfeira	19:00 / 20:30	Arneiros/Pav1	
	4ª feira	19:30 / 16:30	1	
	5ª feira	19:00 / 20:15	1	
	6ªfeira	15:00 / 17:15	1	
	Sábado	11:00 / 12:30	1	