

ÉPOCA DESPORTIVA 2024/2025

Cartão de Sócio	5 euros		
Quota Mensal Sócio	Adulto 3 euros	Menor 1 euros	
Inscrição	Julho Oferta	A partir de Agosto 15 euros	
Mensalidade Modalidades	1x/semana 26 euros	2x ou mais/semana 37 euros	
Mensalidade Natação	1x/semana 26 euros	2x/semana 31 euros	3x/semana 37 euros
Mensalidade Espaço Fitness Física	1x/semana 26 euros	2x/semana 31 euros	3x/semana 37 euros
Seguro	15 euros		
	16 / 20 / 24 euros	(sem bónus)	
Carregamento Treino Livre	44 euros	(8 euros bónus)	
	60 euros	(12 euros bónus)	
Treino Livre - Aula	4 euros por utilização / hora		

CONDIÇÕES ESPECIAIS

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

A época desportiva funciona de 2 de setembro de 2024 a 30 de junho de 2025.

PATINAGEM

CLASSE	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
INICIAÇÃO	3ª feira	17:00 / 17:45 17:45 / 18:30	2	Andreia Andrade
	Sábado	10:00 / 11:00	1	
PRÉ-COMPETIÇÃO A	3ª feira	19:15 / 20:15	2	
	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	
	4ª feira	18:00 / 19:00	2	
	Sábado	12:30 / 13:30	2	
COMPETIÇÃO	2ª feira	19:00 / 20:30	Arneiros	
	3ª/5ª feira	19:00 / 20:15	1	
	4ª feira	14:30 / 16:30	1	
	6ª feira	18:00 / 19:15	2	
	Sábado	8:30 / 10:00	1	

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	
GAP	2ª	18:30 / 19:15	G1	Rose Andrade
	6ª	08:30 / 09:15		
TREINO FUNCIONAL	4ª	18:30 / 19:15	G1	

ESPAÇO EDUCAÇÃO FÍSICA

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

ESPAÇO SAÚDE FÍSICA

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

GINÁSTICA

MODALIDADE	CLASSE	DIAS	HORAS	GINÁSIO	PROF.
Motricidade	Pandinhas 3 – 5 anos	2ª/5ª	17:00 / 17:30	4	Ana Augusto Ana Feliciano
Ginástica Formação Geral	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 +8 anos	3ª/5ª	18:30 / 20:00	4	
	Iniciação				
Trampolins e Atividades Rítmicas e Expressivas	Trampolins - Tumbling 7 -12 anos	2ª/5ª	17:30 / 18:30	3	António Monteiro
	Atividades Rítmicas e Expressivas 7-12 anos	2ª/4ª	17:30 / 18:30	1 4	Carla Costa
Manutenção	Senhoras	2ª/6ª	10:00 / 10:45	1	Alexandra Avelar
Ginástica Acrobática	Representação e Competição +7 anos*	2ª/6ª	18:30 / 21:00	4	Raquel Melo Laura Jorge
		4ª	18:30 / 20:30		
Ginástica Trampolins e Tumbling	Aperf. Misto A + 7anos*	3ª/4ª/6ª	17:30 / 19:00	3	António Monteiro
	Pré-Competição (Iniciados Juv)	3ª/4ª/6ª	18:00 / 20:00		
	Competição (Juv. Seniores)	3ª/4ª/6ª	18:30 / 21:00		
	Competição (Inic.Juv. Seniores)	Sábado	10:00 / 13:00		
GPT	+10 anos	2ª/5ª	18:30 / 20:00	3	Nicole Sousa

* Sujeito a testes / Pode haver alteraç o de hor rios

OUTRAS MODALIDADES

MODALIDADE	CLASSE	DIAS	HORAS	GINÁSIO	PROF.	
ESGRIMA	Iniciação - Florete	3ª/6ª feira	18:00 / 19:00	1	A.Ezequiel Rui Santos	
	Iniciação - Espada	3ª/6ª feira	19:00 / 20:00			
	Iniciação - Sabre	3ª/6ª feira	20:00 / 21:00			
	Competição	Sábado	11:00 / 13:00			
JUDO	3 aos 5 anos	2ª/5ª feira	18:00 / 18:30	5	Lúcia Gaspar	
	6 aos 8 anos	2ª/5ª feira	18:30 / 19:15			
	+ 9 anos	2ª/5ª feira	19:15 / 20:10			
KARATÉ	6 - 12 anos	2ª/5ª feira	19:00 / 20:15	1	João Pitti	
	+13 anos	2ª/5ª feira	20:30 / 22:00			
TÊNIS DE MESA	Iniciação (+2014)	3ª/5ª	18:00 / 18:45	2	Afonso Vilela	
	Formação (2006-2013)		18:45 / 19:45			
	Pré-Competição (Pré- Inscrição pela coordenação)	N1	17:30 / 18:30			
		N2	2ª/4ª/6ª			18:30 / 19:45
		N3	19:45 / 21:00			
	Adultos (até 2005) iniciação/manutenção	2ª/4ª	21:00 / 22:00			
Adultos Competição		3ª feira	19:45 / 21:00			
	6ª feira	21:00 / 22:15				
VOLEIBOL SOCIAL	+12 anos	6ª feira	20:30 / 22:30	Pav 2		

Marca o teu treino livre através do QR Code



Os horários apresentados poderão sofrer alterações ao longo da época 2024/2025.
Última atualização: 10/09/2024

BALCÃO ÚNICO

segunda a sexta: 8h00 às 21h00
sábado: 8h00 às 20h00
domingo: 9h00 às 14h00

261 335 740/1 balcao.unico@fisicativedras.pt



SOMOS
FÍSICA

HORÁRIOS
ÉPOCA
DESPORTIVA
2024/25

ATIVIDADES AQUÁTICAS | NATAÇÃO

	CLASSE	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
BEBÉS (LAPINHAS)	12 a 24 meses	-	-	-	-	-	10:40	10:40
	24 a 48 meses	-	-	-	-	-	11:20	11:20
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	-
FORMAÇÃO TÉCNICA	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	-
	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	-	-
		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	-	-
		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	-	-
		19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	-	-
MISTO	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	20:00	-
	20:40	-	20:40	-	20:40	-	-	
	HIDROGINÁSTICA	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	2x de 2ª a 6ª Feira - Qualquer horário da classe de Golfinhos + Sábado: 9:45						
TREINO	COMPETIÇÃO	Treinos de segunda a sábado Prof João Moniz: Juvenis e + velhos Prof Francisco M: Infantis Prof Rafael B: 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

SOMOS DESPORTO.

SOMOS FÍSICA.

HÓQUEI EM PATINS

ESCALÃO	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
INICIAÇÃO BAMBIS	2ª / 5ª feira	17:15 / 18:15	2	Nuno Carrão João Maia Diogo Ruivo
	Sábado	14:00 / 15:30	2	
BENJAMINS	2ª / 5ª feira	18:15 / 19:15	2	Ricardo Santos Diogo Ruivo
	4ª feira	17:30 / 18:45	1	
ESCOLARES	2ª feira	18:00 / 19:15	1	Ricardo Santos Diogo Ruivo
	4ª feira	19:00 / 20:15	2	
	6ª feira	19:15 / 20:30	2	
SUB13	2ª feira	19:00 / 20:15	2	Vitor Sousa Pedro Sousa
	4ª feira	18:45 / 20:00	1	
	5ª feira	19:15 / 20:30	2	
SUB15	2ª feira	19:30 / 21:00	1	Miguel Lino
	4ª feira	20:15 / 21:30	1	
	6ª feira	20:30 / 21:45	2	
SUB17 A	2ª feira	20:15 / 21:30	2	João Carvalho
	4ª feira	22:30 / 23:30	1	
	5ª feira	22:30 / 23:45	2	
SUB17 B	2ª feira	21:00 / 22:15	2	Miguel Lino
	4ª / 5ª feira	21:30 / 22:30	1/2	
SENIORES F	2ª feira	22:15 / 23:15	2	Tiago Simões
	3ª feira	20:30 / 22:15		
	6ª feira	21:45 / 23:00		
SUB19 SENIORES B	3ª feira	21:45 / 23:15	1	João Carvalho Nuno Carrão
	4ª feira	21:30 / 23:00	2	
	5ª feira	20:30 / 21:30	2	
SENIORES	2ª feira	21:00 / 22:30	1	Nuno Carrão
	4ª feira	20:00 / 21:30		
	5ª feira	21:45 / 23:15		

Masters - 3ª feira 22h15 / 23h15 - P2

Escola de Guarda-Redes - 2ª feira 19h15 / 19h45 | 3ª feira 20h15 / 21h00 - P2

BASQUETEBOL

ESCALÃO	DIAS	HORAS	PAV.	PROF.
MINI 8 M/F	3ª / 5ª feira	18:00 / 19:00	1	Cristina L.
MINI 10 M/F	3ª / 5ª / 6ª feira	18:00 / 19:00	1/1/2	Cristina Lourenço
	Sábado	9:30 / 10:30	2	
SUB 12 M	2ª feira	18:00 / 19:15	2	Freddy Gamez
	2ª/4ª/6ª feira	17:30 / 19:00	2	
SUB 14 A MASCULINO	3ª feira	17:15 / 19:00	2	Daniel Nascimento
	5ª feira	19:00 / 20:30	2	
	6ª feira	17:30 / 19:00	1	
SUB 14 B MASCULINO (1ª ANO)	3ª feira	17:15 / 19:00	2	Beatriz Filipe
	5ª feira	17:30 / 19:00	2	
	Sábado	11:00 / 12:30	2	
SUB 16 A MASCULINO	3ª feira	20:30 / 22:00	2	Miguel Salvador
	5ª feira	18:00 / 19:45	Padre Vitor M.	
	6ª feira	19:00 / 20:30	1	
	Sábado	17:00 / 18:30	2	
SUB 16 B MASCULINO	2ª feira	19:00 / 20:30	-	Rui Pestana
	5ª feira	19:45 / 21:30	Padre Vitor M.	
	6ª feira	20:30 / 22:00	2	
	Sábado	15:30 / 17:00	2	
SUB 18 MASCULINO	2ª / 4ª feira	20:30 / 22:00	2	Filipa Pinto
	6ª feira	19:30 / 21:00	Padre Vitor M.	
	Sábado	12:30 / 14:00	2	
	3ª feira	19:30 / 21:00	Padre Vitor M.	
SENIORES MASCULINOS	5ª feira	20:15 / 21:45	1	Luis Lucas
	6ª feira	20:30 / 22:00	1	
	3ª/5ª feira	18:00 / 19:00	1	
SUB 12/14 FEMININO	2ª feira	17:45 / 19:00	2	Augusto Aniceto
	3ª/4ª/6ª feira	19:00 / 20:30	2	Maria Inês Santos
Sábado	14:00 / 15:30	2		
SENIORES FEMININOS	3ª feira	20:15 / 21:45	1	Filipa Pinto
	5ª feira	20:30 / 22:00	2	
	6ª feira	21:00 / 22:30	Padre Vitor M.	