

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

BALÇÃO 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 | - |
| FORMAÇÃO TÉCNICA | 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 | - | - |
| 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 | 18:00 / 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. | |