

## Horários Atividades Desportivas – 2024/2025

Atividade	Anos	Dia	Hora	Espaço	Responsáveis
Futsal	Escolinhas (MISTO) 2015/2018	2ª e 5ª Feira	17.00 – 18.00	Plataforma Desportiva Exterior	Hipólito João João Góis Pedro Rocha
	Benjamins (MISTO) 2014	4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Plataforma Desportiva Exterior	Bruno Gonçalves Pedro Rocha
	Infantis A* (MISTO) 2012/2013	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Pavilhão Desportivo e Plataforma Desportiva Exterior	Diogo Augusto João Góis
	Infantis B* (MISTO) 2012/2013	3ª e 6ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	João Góis Rui Lopes
	Iniciados A* (MISTO) 2010/2011	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Pedro Virtuoso
	Iniciados B* (MISTO) 2010/2011	3ª e 5ª Feira	18.00 – 19.30	Plataforma Desportiva Exterior	Daniel Coelho Madalena Gala
	Juvenis 2008/2009	3ª e 5ª Feira	19.30 – 21.00	Pavilhão Desportivo	Daniel Coelho Pedro Virtuoso
	Juniores 2006/2007	3ª e 5ª Feira	20.30 – 22.15	Pavilhão Desportivo	Ricardo Fernandes
	<b>Treinadores de Guarda-Redes</b>				

\* equipa A ou B a definir pela coordenação técnica

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 Marisa Ramos
		4ª Feira		Palco	
	Formação	2ª Feira	17.00 – 17.50	Sala de Judo	Adriana Caeiro Marisa Ramos
		4ª Feira		Palco	
	Pré Representação	3ª e 5ª Feira	17.00 – 18.40	Pavilhão Desportivo/Palco	Adriana Caeiro Beatriz Chorão Joana Meireles
		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

<b>Atividade</b>	<b>Anos</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Espaço</b>	<b>Responsáveis</b>
<b>Voleibol</b> (Federado)	<b>Minis</b> 2012/2018	4ª Feira	17.00 – 18.15	Pavilhão Desportivo	João Granja Catarina Figueiredo Gonçalo Silva Mariana Antão
		Sábado	08.00 – 9.30		
	<b>Infantis Femininos</b> 2011	2ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Gonçalo Silva Tiago Tavares
		6ª Feira	18.30 – 20.00		
		Sábado	08.00 – 9.30		
	<b>Iniciados Femininos</b> 2010	2ª, 4ª e 6ª Feira	17.00 – 18.30	Pavilhão Desportivo	Filipe Farelo Mariana Antão
	<b>Cadetes Femininos A</b> 2009	2ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Gonçalo Silva
		4ª Feira	18.15 – 19.45		
		6ª Feira	17.00 – 18.30		
	<b>Cadetes Femininos B</b> 2009	2ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Filipe Leal Mariana Antão
		4ª Feira	19.45 – 21.15		
	<b>Juvenis Femininos</b> 2008	2ª, 4ª e 6ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Luís Virtuoso Catarina Figueiredo
	<b>Juniores A</b> 2007	2ª e 4ª Feira	18.30 – 20.00	Pavilhão Desportivo	Tiago Tavares Filipe Farelo
6ª Feira		20.00 – 21.30			
<b>Juniores B Femininos</b> 2004/2006	2ª, 4ª e 6ª Feira	20.00 – 21.30	Pavilhão Desportivo	João Granja Filipe Leal Catarina Figueiredo	

\* equipa A ou B a definir pela coordenação técnica

<b>Atividade</b>	<b>Anos/Inscrições</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Espaço</b>	<b>Responsáveis</b>
<b>Ballet</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 Anos <b>Max - 15 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Roberta Carrasco
	1º Ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	17.00 - 17.50		
<b>Dança</b>	Pré-Escolar- 4 e 5 anos <b>Max - 15 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Ballet	Mariana Freire Marta Alves
	1º e 2º Ciclo <b>Max - 22 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
<b>Jiu-Jitsu</b>	2º, 3º Ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	18.00 - 18.50	Sala de Judo	Carlos Caldeira
<b>Jogos Mix</b>	Pré-Escolar - 3, 4 e 5 anos <b>Max - 15 alunos</b>	2ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré-Escolar/ Sala de Judo/ Palco	Inês Fernandes João Góis
<b>Minibasquete</b>	1º Ciclo <b>Max - 25 alunos</b>	2ª e 4ª feira	17.00 - 17.50	Campo exterior do 1º ciclo	A definir
<b>Judo</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 30 alunos</b>	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Judo	João Nunes
	1º, 2º e 3º Ciclo <b>Max - 30 alunos</b>		17.00 - 17.50		
<b>Karaté</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 25 alunos</b>	2ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Sala de Karaté	Paulo Julião
	1º Ciclo <b>Max - 25 alunos</b>	2ª e 4ª Feira	17.00 - 17.50		
	2º e 3º ciclo <b>Max - 20 alunos</b>	4ª Feira	18.00 - 19.00		
		6ª Feira	17.00 - 18.00		
<b>Ténis</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 10 alunos</b>	4ª e 6ª Feira	16.00 - 16.50	Espaço Desportivo Pré- Escolar	Bernardo Cruz Daniel Mestre Diogo Santos
	1º Ciclo <b>Max - 10 alunos</b>		17.00 - 17.50	Espaço Desportivo 1º Ciclo/ Plataforma Desportiva Exterior	
	2º, 3º ciclo e Ens. Secundário <b>Max - 10 alunos</b>		18.00 às 19.00	Plataforma Desportiva Exterior	
<b>Patinagem Skate e Patins</b>	Pré-Escolar - 4 e 5 anos <b>Max - 30 alunos</b>	3ª e 5ª Feira	16.00 - 16.50	Área coberta do pré- escolar	Margarida Branco
	1º Ciclo <b>Max - 30 alunos</b>		17.00 - 17.50	Área coberta do 1º Ciclo	

**NOTA:** Os horários são passíveis de alteração até ao início do ano letivo 2024/2025. Alterações essas, resultantes de incompatibilidades com horários curriculares e/ou limitação de espaços para a lecionação das atividades.



## Horários Piscina de 25m – 2024/2025

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
13h30/14h15	AULA ESPECIAL	LIVRE TRÂNSITO/NL	9h/9h45				
	LIVRE TRÂNSITO/NL	Desenvol/Aprediz +18					
						Performance +18	
	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		10-14 NÍVEL 1	
17h30/18h15	6-9 AMA	PINGUIM 5	9h45/10h30				
	6-9 NÍVEL 1						
	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1	6-9 AMA	
	10-14 NÍVEL 2	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2	10-14 NÍVEL 1	10-14 NÍVEL 2		
	PRÉ COMPETIÇÃO - Cadetes	6-9 NÍVEL 1					
18h30/19h15	10-14 NÍVEL 1	6-9 Nível 1	10-14 NÍVEL 1	6-9 Nível 1	10-14 NÍVEL 1	PINGUIM 5-6	10h45/11h30
	6-9 AMA	10-14 NÍVEL 1/2					
	15-17 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1/2	15-17 NÍVEL 2/3	10-14 NÍVEL 1/2	15-17 NÍVEL 2/3	15-17 NÍVEL 2/3	
	PRÉ COMPETIÇÃO - Infantis	HIDROGINÁSTICA					
INTERVALO							
19h15/20h00	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	APRENDIZAGEM +18	DESENVOLVIMENTO +18	PRÉ COMPETIÇÃO Cadetes e Infantis	11h30/13h00
	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18	DESENVOLVIMENTO +18	PERFORMANCE +18		
	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		

Carlos	Diogo	Inês	João	Joaquim	Luana	Marta	Patrícia	A definir
--------	-------	------	------	---------	-------	-------	----------	-----------

Qualquer alteração do número de alunos em cada nível pedagógico tem que estar sob consulta por parte do Coordenador das atividades aquáticas



## Horários Tanque de Aprendizagem – 2024/2025

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
09H00						GIRINOS	09H00
09H30						GIRINOS	09H30
09h30						PINGUIM 3-4	09h30
10h15						PINGUIM 3-4	10h15
10h15						GIRINOS	10h15
11h00						GIRINOS	10h45
15h15	PRÉ-ESCOLAR 3	GIRINOS +	10h45				
15h45	PRÉ-ESCOLAR 3	GIRINOS +	11h15				
15H50	PRÉ-ESCOLAR 3-4	PINGUIM 3-4	11h15				
16h20	PRÉ-ESCOLAR 3-4	PINGUIM 3-4	12h00				
16H25	PRÉ-ESCOLAR 4-5	GIRINOS	12h00				
17H00	PRÉ-ESCOLAR 4-5	GIRINOS	12h30				
17H30	17H15 GIRINOS	PINGUIM 3-4	PINGUIM 4-5	PINGUIM 3-4	PINGUIM 4-5		
18H15	17H45 GIRINOS						
18H15	PINGUIM 4-5	PINGUIM 4-5 (3)	PINGUIM 3-4	PINGUIM 4-5 (5)	PINGUIM 3-4		
19H00	PINGUIM 4-5	PINGUIM 4-5 (3)	PINGUIM 3-4	PINGUIM 4-5 (5)	PINGUIM 3-4		

Inês	Marta	Patrícia
------	-------	----------