

HORÁRIO TEMPORÁRIO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO 2025/2026

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08.15		Exercício Terapêutico	SR		Exercício Terapêutico
09.15	Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico	SR	Exercício Terapêutico
10.15	Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico	SR	Exercício Terapêutico
11.15	Exercício Terapêutico	SA		Exercício Terapêutico	SR
12.15			Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico
18.30		Exercício Terapêutico	SEP		Exercício Terapêutico

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

SA Sala Amarela (Academia)

SR Sala Rosa (Academia)

SEP Sala Exterior Pavilhão

No caso de novas inscrições, previamente é necessário realizar uma avaliação/consulta com a Terapeuta, às 4ª às 10h00 ou 6ª às 12h00, devendo para isso realizar o agendamento pessoalmente na Loja "INATEL Alvalade" ou através dos seguintes contactos: Telefone: 211 156 025* ou e-mail: inatel.alvalade.pt

Avaliação Atividades Terapêuticas: 6,00€ Para Beneficiários da FI, Não Associados tem um acréscimo de 20%

*Chamada para rede fixa nacional

NOTA: O Complexo de Piscinas está a ser alvo de obras de Beneficiação (Na parte aquática). Agradecemos a sua compreensão para os atuais constrangimentos.

Abertura de classes condicionada a um número mínimo de inscritos:

Última Atualização: Fevereiro 2026

Encerramento de Atividades: Carnaval - 17 de fevereiro 2026; Páscoa - 04 de abril de 2026.

Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.