

HORÁRIO TEMPORÁRIO EXERCÍCIO E SAÚDE

2025/2026

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07.15	SPINNING	T	PILATES	B	T. FUNCIONAL	T
09.15	SÉNIOR PILATES	SL	SÉNIOR PILATES	SL	SÉNIOR PILATES	SL
10.00	MANUTENÇÃO	SL		MANUTENÇÃO	SL	MANUTENÇÃO
10.15			MANUTENÇÃO	SL	MANUTENÇÃO	SL
10.45	MANUTENÇÃO	SL		MANUTENÇÃO	SL	MANUTENÇÃO
10.50						
11.15						
11.30	MANUTENÇÃO	SL		MANUTENÇÃO	SL	MANUTENÇÃO
12.15	LOCALIZADA	SL		GAP	SL	LOCALIZADA
12.30						
13.00		PILATES	SL	ALONGAMENTOS*	SL	PILATES
13.15						
16.00		MANUTENÇÃO	SR		MANUTENÇÃO	SR
17.30	PILATES	B	PILATES	B	PILATES	B
18.20	PILATES	B		PILATES	B	PILATES
18.30		YOGA	B		YOGA	B
19.00		LOCALIZADA	T		LOCALIZADA	T
19.10	PILATES	B		PILATES	B	PILATES
19.15	T. FUNCIONAL	T	SPINNING	T	T. FUNCIONAL	T
19.30			PILATES	B		PILATES
20.00	YOGA	B	T. FUNCIONAL	T	T. FUNCIONAL	T
	T. FUNCIONAL	T				

A frequência às aulas/sala exercício pressupõem a reserva da vaga de forma presencial ou online (<https://reservasaulaspj1maio.inatel.pt>)

SÉNIOR	TONIFICAÇÃO/FORÇA	MENTE & CORPO	TREINO CARDIO-RESPIRATÓRIO
	NÍVEL 1	NÍVEL 2	

SL Sala Laranja (Academia) **SR** Sala Rosa (Academia) **T** Tenda **SE** Sala de Exercício (Hall Pavilhão - Entrada virada para a Av. Rio de Janeiro)

B Antigo Bar Ao Lado Courts Ténis **SEP** Sala Exterior Pavilhão

Todas as atividades têm a duração de 45 minutos, excepto as assinaladas * (30 minutos).

Horário Sujeito a alterações sempre que necessário (abertura de atividades condicionada à disponibilidade de instalações).

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

Encerramento de atividades: Carnaval: 17 fevereiro 2026; Páscoa: 4 de abril de 2026
 Feriados Nacionais, Municipais e quando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.

HORÁRIO TEMPORÁRIO EXERCÍCIO E SAÚDE SALA DE EXERCÍCIO 2025/2026

Horário SE (Sala de Exercício)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07.15	07.15	07.15	07.15	07.15	09.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.15	10.30
09.00	09.00	09.00	09.00	09.00	11.30
10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	12.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	13.30
12.00	12.00	12.00	12.00	12.00	
13.00	13.00	13.00	13.00	13.00	
		14.30			
16.00	16.00		16.00	16.00	
17.00	17.00		17.00	17.00	
18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	
19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	
		21.00			

HORÁRIOS SALA DE EXERCÍCIO SÉNIOR

ENCERRAMENTO SALA DE EXERCÍCIO

Nota: A Frequência à Sala de Exercício a Beneficiários até aos 14 anos (inclusive) só é permitida quando acompanhados pelo Encarregado de Educação e também pressupõe a reserva da vaga de forma antecipada (presencial ou online), ficando a mesma condicionada às vagas existentes

**DURANTE O PERÍODO DE OBRAS NO COMPLEXO DAS PISCINAS A SALA DE EXERCÍCIO
FUNCIONARÁ NO HALL DO PAVILHÃO QUE DÁ PARA A AV. RIO DE JANEIRO**

Horário Sujeito a alterações sempre que necessário.
Última Atualização: Fevereiro 2026

Encerramento de atividades: Carnaval: 17 fevereiro 2026; Páscoa: 4 de abril de 2026
Feriados Nacionais, Municipais e quando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.

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.