

# HORÁRIO TEMPORÁRIO EXERCÍCIO E SAÚDE 2025/2026

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

SÊNIOR

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 Tênis **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

Feridos Nacionais, Municipais e aquando 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 SÊNIOR

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 aquando 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	SR		
09.15	Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico	SR	Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico	SR	Exercício Terapêutico	SR
10.15	Exercício Terapêutico	SA	Exercício Terapêutico	SR			Exercício Terapêutico	SR	Exercício Terapêutico	SR
11.15	Exercício Terapêutico	SA			Exercício Terapêutico	SA			Exercício Terapêutico	SR
12.15										
18.30			Exercício Terapêutico	SEP			Exercício Terapêutico	SEP		

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](mailto: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.