

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

Feriados 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.