

# HORÁRIO TEMPORÁRIO EXERCÍCIO E SAÚDE 2025/2026

| INÍCIO | SEGUNDA        |    | TERÇA          |    | QUARTA         |    | QUINTA         |    | SEXTA        |    | SÁBADO |   |
|--------|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|--------------|----|--------|---|
| 07.15  | SPINNING       | T  | PILATES        | SL | T. FUNCIONAL   | T  | PILATES        | SL | 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     | SL |              |    |        |   |
| 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  |              |    |        |   |
| 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  |                |    | LOCALIZADA     | SR |                |    | 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.

# 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.