



	MODALIDADE	Treinos		Local	Professor responsável
		Dia	Horas		
1	Escola Ativa – Desportos coletivos	3 ^a 4 ^a	08h00 – 08h50 08h00 – 08h50	Gaspar Correia	Filipa Pimenta
2	Canoagem	3 ^a 5 ^a	14h00 – 17h00 14h00 – 17h00	Centro Náutico	Miguel Viana
3	Desportos Adaptados – multiactividades	4 ^a 4 ^a 5 ^a	10h00 – 10h50 14h40 – 15h30 08h55 – 09h45	Gaspar Correia Arco-Íris Gaspar Correia	Carla Paiva
4	Desportos Gímnicos Trampolins	4 ^o 6 ^a	13h45 – 15h30 13h45 – 14h35	Arco-Íris	Tânia Batista
5	FutSal INF B Misto	3 ^a 4 ^a	13h45 – 15h30 12h50 – 13h40	Gaspar Correia	Nuno Gonçalves
6	Escola Ativa - Natação	2 ^a 6 ^a	14h00 – 14h50 14h00 – 14h50	Piscinas Portela	Anabela Afonso
7	Ténis de Mesa	3 ^a 5 ^a	14h40 – 15h30 13h45 – 15h30	Arco-Íris	Pedro Jorge
8	Vela	3 ^a 5 ^a	14h00 – 17h00 14h00 – 17h00	Centro Náutico	João Henriques
9	Voleibol Infantil B Misto	2 ^a 3 ^a 4 ^a	13h45 – 14h35 13h45 – 13h45 13h45 – 14h35	Gaspar Correia	Rita Neves
10	Clube Voleibol Portela	4 ^a 6 ^a	13h45 – 15h30 13h45 – 14h35	Secundária	José Gonçalves
11		4 ^a 5 ^a	12h50 – 14h35 13h45 – 14h35	Gaspar Correia	Filipa Pimenta
12		2 ^a 4 ^a 5 ^a	16h40 – 17h30 13h45 – 14h35 13h45 – 14h35	Secundária	José Fortes
13		2 ^a 4 ^a 5 ^a	16h40 – 17h30 13h45 – 14h35 13h45 – 14h35	Secundária	Teresa Alpiarça

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2025-2026
INFANTIL A (SUB 11)	2015 a 2017
INFANTIL B (SUB 13)	2013 e 2014
INICIADO (SUB 15)	2011 e 2012
JUVENIL (SUB 18)	2008 a 2010
JÚNIOR (SUB 21)	2004 a 2007

Para de inscreveres, imprime o documento anexo, ou pede ao teu professor de EF. Preenche com os teus pais e entrega no 1º treino a que queiras ir! Bons treinos!

