



Grupo Desportivo Parlamentar

Época 2026/27

HORÁRIO SEMANAL DAS MODALIDADES

Local de Realização da Modalidade:

Av. D. Carlos I, 128-132 (edifício Serviços AR) 7º andar dto.	Calçada da Estrela n.º 41	Clube Nacional de Natação Rua de São Bento, 209	Auditório Almeida Santos Palácio de S. Bento, Novo Edifício	Academia Estrela Rua do Quelhas, 32	Centro de Treino de T�nis CDN Jamor, Cruz Quebrada
---	---------------------------	--	---	--	---

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	Local	TERÇA-FEIRA	Local	QUARTA-FEIRA	Local	QUINTA-FEIRA	Local	SEXTA-FEIRA	Local
09:00 - 10:00	Tai-Chi	D. Carlos								
12:15 - 13:05			Pilates	D. Carlos			Pilates	D. Carlos		
12:30 - 14:30			T�nis	Jamor			T�nis	Jamor		
12:45 - 13:35	Yoga	D. Carlos			Yoga	D. Carlos				
12:45 - 13:45									Krav Maga	D. Carlos
13:00 - 14:00	Padel	CNN	Basquetebol	CNN					Padel	CNN
13:15 - 14:05			Pilates	D. Carlos			Pilates	D. Carlos		
13:30 - 14:30							Danças	C. Estrela		
14:15 - 15:05			Pilates	D. Carlos						
18:30 - 20:00	Coro	Palácio	Coro	Palácio						
19:00 - 20:30	Futsal	Quelhas								

Yoga & Pilates - Aula de 50 minutos
Tai Chi, Krav Maga, Danças, Padel & Basquet - Aula/Treino de 60 minutos
Coro & Futsal - Ensaio/Treino de 90 minutos
T�nis - Aquecimento de 30 minutos + Aula/Treino de 90 minutos