



UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2025-2026

HORÁRIO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
AER A 17h00 - 20h30	Fun Gym 17h00 - 17h45	G. Artística Feminina 18h00 - 20h00	Transições e PF 16h00 - 17h00	AER A 17h00 - 20h30	AER A 10h00 - 13h00
AER C 17h00 - 19h30	Acro Minis 17h00 - 18h30	AER B 18h00 - 20h00	Acro Minis 17h00 - 18h30	AER C 17h00 - 19h30	AER C 10h00 - 12h00
AER E 17h00 - 18h30	Formação Geral 18h00 - 19h00	AER E 17h00 - 18h30	Formação Geral 18h00 - 19h00	AER B 18h00 - 20h00	AER F 10h00 - 12h00
AER B 18h00 - 20h00	Transições e PF* 16h00 - 17h00	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	AER A 17h00 - 20h30	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	Acrobática Competição A 10h00 - 13h00
Acrobática Competição A 18h00 - 21h00	AER A 17h00 - 20h30	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	AER C 17h00 - 19h30	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	Acrobática Competição B 10h00 - 13h00
Acrobática Competição B 18h00 - 21h00	AER C 17h00 - 19h30	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	Judo 17h30 - 18h30	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	AeroKIDS A 11h30 - 13h00
Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00	AER D 18h30 - 20h30	Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45	AER D 18h30 - 20h30	G. Artística Feminina 18h00 - 20h00	
Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45	AER F 18h30 - 20h30	Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00	AER F 18h30 - 20h30	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00	
Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00	AeroKIDS A 18h00 - 19h30	Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30	AeroKIDS A 18h00 - 19h30	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00	
Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30	AeroKIDS B 19h00 - 20h30	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00	AeroKIDS B 19h00 - 20h30		
Competição Trampolim I 19h00 - 21h00	Judo 17h30 - 18h30	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45		
Competição Trampolim II 19h00 - 21h00	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00		Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00		
	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45		Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30		
	Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00		Competição Trampolim I 19h00 - 21h00		
	Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30		Competição Trampolim II 19h00 - 21h00		
	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00				
	Competição Trampolim II 19h00 - 21h00				



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Fun Gym 17h00 - 17h45 Prof. Catarina Freitas Sala - 1 - URD	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida. Escola de São Bruno - Caxias	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida. Nave - URD	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	AER F 08h00 - 10h00 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco
AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	AER A 10h00 - 13h00 Prof. Bruna Coelho Nave - URD
AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Sala - 1 - URD	AER C 10h00 - 12h00 Prof. Bruna Coelho Nave - URD
AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Salas piso 2 - URD	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida. Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER D 10h00 - 12h00 Prof. Ana Figueiras Sala - 1 - URD
Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	Acrobática Competição A 10h00 - 13h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave
Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruna Coelho Nave - URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Judo 17h30 - 18h30 Prof. Miguel Santos URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Acrobática Competição B 10h00 - 13h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave - URD
Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Cangurus Trampoline A 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida. Escola de São Bruno - Caxias	AeroKIDS A 11h30 - 13h00 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Sala - 1 - URD
Cangurus Trampoline A 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Benjamins Trampoline A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	
Benjamins Trampoline A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Recreativa Trampoline A 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	
Recreativa Trampoline A 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco		
Competição Trampoline I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Judo 17h30 - 18h30 Prof. Miguel Santos URD	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Cangurus Trampoline B 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
Competição Trampoline II 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Cranmer Nave		Benjamins Trampoline B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Cangurus Trampoline B 17h00 - 17h45 Profs. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Recreativa Trampoline B 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Benjamins Trampoline B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Competição Trampoline I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Recreativa Trampoline B 18h00 - 19h30 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		Competição Trampoline II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide		
	Competição Trampoline I 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide				
	Competição Trampoline II 19h00 - 21h00 Profs. Jorge Merino e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Carnaxide				

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Fun Gym 17h00 - 17h45 Prof. Catarina Freitas Sala - 1 - URD	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida Escola de São Bruno - Casais	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida Nave - URD	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	AER F 08h00 - 10h00 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco
AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Acro Minis 17h00 - 18h30 Prof. Carolina Ribeiro e Inês Faria URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	AER A 10h00 - 13h00 Prof. Bruno Coelho Nave - URD
AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER E 17h00 - 18h30 Resp. Catarina Freitas Nave - URD	Formação Geral 18h00 - 19h00 Prof. Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Sala - 1 - URD	AER C 10h00 - 12h00 Prof. Bruno Coelho Nave - URD
AER B 18h00 - 20h00 Resp. Catarina Freitas Sala piso 2 - URD	Transições e PF 16h00 - 17h00 Prof. Tânia Almeida Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	AER D 10h00 - 12h00 Prof. Ana Figueiras Sala - 1 - URD
Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	AER A 17h00 - 20h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD
Acrobática Competição B 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD	AER C 17h00 - 19h30 Prof. Bruno Coelho Nave - URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Judo 17h30 - 19h00 Prof. Miguel Santos URD	Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Acrobática Competição B 10h00 - 13h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD
Acrobática de Níveis 18h00 - 20h00 Prof. Carolina Ribeiro Pav. Esc. Gonçalves Zarco	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AER D 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	GAF 18h00 - 20h00 Prof. Tânia Almeida Escola de São Bruno - Casais	AeroKIDS A 11h30 - 13h00 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Sala - 1 - URD
Cangurus Trampolim A 17h00 - 17h45 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AER F 18h30 - 20h30 Prof. Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	
Benjamins Trampolim A 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AeroKIDS A 18h00 - 19h30 Prof. Ana Figueiras e Joel Henriques Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim B 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	
Recreativa Trampolim A 18h00 - 19h30 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	AeroKIDS B 19h00 - 20h30 Prof. Joel Henriques e Ana Figueiras Pav. Esc. Gonçalves Zarco		
Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	Judo 17h30 - 18h30 Prof. Miguel Santos URD	Competição Trampolim B 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		
Competição Trampolim B 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido	Acrobática Competição A 18h00 - 21h00 Resp. Inês Faria e Marta Crummer Nave - URD		Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		
	Cangurus Trampolim B 17h00 - 17h45 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		
	Benjamins Trampolim B 18h00 - 19h00 Prof. Mariana Carvalho e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		
	Recreativa Trampolim B 18h00 - 19h30 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		Competição Trampolim B 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido		
	Competição Trampolim I 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido				
	Competição Trampolim B 19h00 - 21h00 Prof. Jorge Mendes e Nuno Furtado Indoor Padel Center - Camasido				

 Valores Anuais	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
	30 euros (valor aplicável às classes de formação)	45 euros	30 euros
	55 euros		
1ª matrícula	Reinscrição	Menores de 18 anos, valor aplicável aos Encargados de Educação do atleta menor	



UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2025-2026

CLASSE	TURMA	HORÁRIO	DIAS	IDADES	TREINADORES	MENSA LIDADE	LOCAL
Formação FUN GYM	A	17:00 - 17:45	3ª	3 aos 5 Anos	CATARINA FREITAS	25 Euros	Sede URD Dafundo
Formação GERAL	A	18:00 - 19:00	3ª e 5ª	6 aos 8 Anos	JOEL HENRIQUES	35 Euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco Linda-a-Velha
Formação JUDO	A	17:30 - 18:30	3ª e 5ª	6 aos 10 anos	MIGUEL SANTOS	35 Euros	Sede URD Dafundo
Formação CANGURUS	A	17:00 - 17:45	2ª e 4ª	3 a 6 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center
	B		3ª e 5ª				Carnaxide
Competição Tramp. BENJAMINS	A	18:00 - 19:00	2ª e 4ª	6 a 8 Anos	NUNO FURTADO MARIANA CARVALHO	35 Euros	Indoor Padel Center
	B		3ª e 5ª				Carnaxide
Formação Tramp. RECREATIVA	A	18:00 - 19:30	2ª e 4ª	8 aos 11 Anos	JORGE MERINO MARIANA CARVALHO	45 Euros	Indoor Padel Center
	B		3ª e 5ª				Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIV A I		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	9 a 12 Anos	JORGE MERINO NUNO FURTADO	45 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Competição Tramp. COMPETITIV A II		19:00 - 21:00	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª	+12 Anos	JORGE MERINO	55 Euros	Indoor Padel Center Carnaxide
Pré - Competição AEROKIDS	A	18:00 - 19:30 11:30 - 13:00	3ª e 5ª e sáb.	6 aos 8 anos	ANA FIGUEIRAS JOEL HENRIQUES	40 euros 35 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco
	B	19:00 - 20:30	3ª e 5ª				Sede - URD (sáb.)
Competição AER A		17:00 - 20:30 10:00 - 13:00	2ª, 3ª, 5ª e 6ª Sábado	12 aos 25 anos	BRUNA COELHO	55 euros	Sede URD Dafundo





UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

2025-2026

Competição		18:00 - 20:00	2ª, 4ª e 6ª	12 anos +	CATARINA FREITAS	45 euros	Sede URD
AER B							Dafundo
Competição		17:00 - 19:30	2º, 3º, 5º e 6º	9 aos 11 anos	BRUNA COELHO	50 euros	Sede URD
AER C		10:00 - 12:00	Sábado				Dafundo
Competição		18:30-20:30	3ª, 5ª	9 aos 11 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco
AER D		10:00 - 12:00	Sábado				Linda-a-Velha
Competição		17:00 - 18:30	2º e 4º	9 aos 11 anos	CATARINA FREITAS	40 euros	Sede URD
AER E							Dafundo
Competição		18:30 - 20:30	3º e 5º	9 aos 14 anos	ANA FIGUEIRAS	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco
AER F		08:00 - 10:00	Sábado				Sede URD
Competição		18:00 - 20:00	4ª e 6ª	5 aos 7 anos	TÂNIA ALMEIDA	48 euros	Escola Básica de S. Bruno
GAF							Caxias
Pré - Competição		17:00 - 18:30	3ª e 5ª	5 aos 10 anos	INÊS FARIA	40 euros	Sede URD
ACRO MINIS					CAROLINA RIBEIRO		Dafundo
Competição	A	18:00 - 20:00	2º, 4º, 6º e sáb.	6 anos +	CAROLINA RIBEIRO	45 euros	Pav. Escola Gonçalves Zarco
NÍVEIS							Linda-a-Velha
Competição	A	18:00 - 21:00	2º, 3º, 4º, 6º e sáb.	6 anos +	INÊS FARIA	55 euros	Sede URD
ACROBÁTICA	B	Sáb 10:00-13:00	2º, 4º, 6º e sáb.		MARTA CRANMER	50 euros	Dafundo

