

| GRUPO EQUIPA | POPULAÇÃO ALVO | DIAS E HORAS DE TREINO | PROFESSOR RESPONSÁVEL |
|---|---|---|------------------------------|
| Jogos Pré Desportivos 1 | Alunos, de ambos os sexos, do 3º ano e 4º ano de escolaridade | 2ª feira e 5ª feira, das 12:05 às 12:55 | Gustavo Alves |
| Jogos Pré Desportivos 2 (*) | Alunos, de ambos os sexos, do 3º ano e 4º ano de escolaridade | 4ª feira e 6ª feira, das 12:05 às 12:55 | Inácio Bernardo |
| Jogos Pré Desportivos 3 (*) | Alunos, de ambos os sexos, do 3º ano e 4º ano de escolaridade | 2ª feira e 4ª feira, das 12:05 às 12:55 | Professor ainda por definir |
| Badminton do 2º e 3º ciclo e secundário (*) | Alunos de ambos os sexos do 2º ciclo, 3º ciclo e secundário | 4ª e 6ª feira, 12:00 às 12:50 | Fábio Costa |
| Basquetebol do 2º ciclo | Alunos de ambos os sexos do 2º ciclo | 2ª e 5ª feira, 12:00 às 12:50 | Inácio Bernardo |
| Dança do 2º ciclo | Alunos de ambos os sexos do 2º ciclo | 4ª e 6ª feira, 12:00 às 12:50 | Ana Pezarat |
| Futsal Sub 12 | Alunos de ambos os sexos, nascidos em 2013 e 2014 | 3ª e 5ª feira, 12:00 às 12:50 | Lino Mahanjane |
| Natação do 2º ciclo | Alunos de ambos os sexos do 2º ciclo | 2ª e 6ª feira, 12:00 às 12:50 | Ana Justino |
| Voleibol do 2º ciclo (*) | Alunos de ambos os sexos do 2º ciclo | 2ª e 4ª feira, 12:00 às 12:50 | Custódio Malenda |
| Basquetebol do 3º ciclo (*) | Alunos de ambos os sexos do 3º ciclo | 2ª e 4ª feira, 18:00 às 19.15 | Professor ainda por definir |
| Basquetebol do Secundário | Alunos de ambos os sexos do Secundário | 3ª e 5ª feira, 18:00 às 19.15 | Inácio Bernardo |

| | | | |
|---|--|---|------------------------------------|
| Dança do 3º ciclo e Secundário | Alunos de ambos os sexos do 3º ciclo e Secundário | 2ª e 5ª feira, 18:00 às 18:50 | Ana Pezarat |
| Futsal Feminino | Alunas do 3º ciclo e Secundário | 4ª e 6ª feira, 18:00 às 19:15 | Custódio Malenda |
| Futsal Sub 14 masculino | Rapazes nascidos em 2011e 2012 | 2ª e 5ª feira, 18:00 às 19:15 | Lino Mahanjane |
| Futsal Sub 16 masculino (*) | Rapazes nascidos em 2009 e 2010 | 3ª e 5ª feira, 18:00 às 19:15 | Professor ainda por definir |
| Futsal Sub 19 (*) | Rapazes nascidos em nascidos em 2006, 2007 e 2008 | 3ª e 6ª feira, 18:00 às 19:15 | Professor ainda por definir |
| Natação do 3º ciclo e Secundário (*) | Alunos de ambos os sexos do 3º ciclo e Secundário | 2ª e 4ª feira, 12:00 às 12:50 | Pedro Vasconcellos |
| Rugby | Alunos de ambos os sexos do 3º ciclo e Secundário | 3ª e 5ª feira, 18:10 às 19:30, na Escola Francesa, | Henrique Jónatas |
| Voleibol do 3º ciclo | Alunos de ambos os sexos do 3º ciclo | 2ª e 5ª feira, 18:00 às 19:15 | Custódio Malenda |
| Voleibol do Secundário | Alunos de ambos os sexos do Secundário | 2ª e 4ª feira, 18:00 às 19:15 | Henrique Jónatas |

(*) Os treinos do grupo equipa só começarão depois de todos os professores de educação física estarem colocados