

Pavilhão Multiusos de Odivelas/ Parque Multidesportivo Naide Gomes/ Campos do Sindicato

2.ª Feira		3.ª Feira	4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira	
PADEL Paulo Silva	GINÁSTICA Mónica Oliveira	GINÁSTICA Diogo Martins	PADEL Paulo Silva	GINÁSTICA Mónica Oliveira	GINÁSTICA Diogo Martins	YOGA Lisete Quintino	PADEL Paulo Silva	WALKING FOOTBALL Jonny Pires
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:45-10:30	09:00-09:45	09:15-10:00
09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	10:30-11:15	09:45-10:30	10:15-11:00
CAMINHADA Rui Martins	10:30-11:15	10:30-11:15	YOGA Ana Cleto	10:30-11:15	10:30-11:15		BOCCIA Sara Oliveira	DANÇA Inês Silva
09:45-10:30	11:15-12:00	11:15-12:00	09:00-09:45	11:15-12:00	11:15-12:00		10:30-11:15	09:00-09:45
DANÇA Inês Marques	KARATÉ João Cardiga	12:00-12:45	09:45-10:30	PILATES Marlene Ferreira	12:00-12:45		11:15-12:00	09:45-10:30
10:15-11:00	10:30-11:15		10:30-11:15	09:00-09:45			PILATES Marlene Ferreira	10:30-11:15
11:00-11:45			KARATÉ João Cardiga	09:45-10:30			09:00-09:45	EXIBIÇÃO Inês Silva
11:45-12:30			10:30-11:15				09:45-10:30	11:15-12:00
			11:15-12:00				KARATÉ João Cardiga	
							11:30-12:15	
Almoço								
GINÁSTICA Patrícia Reis		BOCCIA Sara Oliveira	GINÁSTICA Patrícia Reis	BOCCIA Sara Oliveira				
14:30-15:15		15:30-17:00	14:30-15:15	15:00-15:45				
15:15-16:00			15:15-16:00	15:45-16:30				