



HORÁRIO



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

Segunda e sexta-feira

11:00/13:00 Avaliação e treino por marcação
18:00/18:30 Avaliação
18:45 Caminhada
19:45 corrida

Terça-feira

11:00/12:30 Avaliação e treino por marcação
12:45 Treino Misto
18:00/18:30 Avaliação
18:45 Treino de reforço muscular
20:00 Avaliação e treino por marcação

Quarta-feira

11:00/13:00 Avaliação e treino por marcação
18:00/18:30 Avaliação
18:45 Caminhada
19:00/21:00 Avaliação e treino por marcação

Quinta-feira

11:00/12:30 Avaliação e treino por marcação
12:45 Treino Misto
18:00/18:30 Avaliação (Bairro do Vale Grande)
18:45 Caminhada (Bairro do Vale Grande)
19:00/21:00 Avaliação e treino por marcação (Bairro do Vale Grande)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.