

Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

HORÁRIOS POR LOCAL

(Em vigor a partir do dia 15 de setembro de 2025)

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças - AHBVC				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
KARATÉ	GINÁSTICA	CAMINHADA	GINÁSTICA	YOGA
09:15-10:00	08:30-09:15	09:00-09:45	08:30-09:15	11:00-11:45
	09:15-10:00		09:15-10:00	
	10:00-10:45		10:00-10:45	
	10:45-11:30		10:45-11:30	

Associação de Moradores do Vale do Forno - AMOVALFLOR				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
DANÇA		GINÁSTICA	BOCCIA	GINÁSTICA
09:00-09:45		11:00-11:45	14:15-15:00	11:00-11:45

Associação de Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande - AMSCVG				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
	GINÁSTICA	DANÇA	GINÁSTICA	CAMINHADA
	11:00-11:45	09:00-09:45	11:00-11:45	09:45-10:30
	11:45-12:30		11:45-12:30	PILATES
				10:45-11:30

Associação de Melhoramentos do Vale Pequeno - AMVP				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
YOGA	GINÁSTICA		GINÁSTICA	
09:00-09:45	10:00-10:45		10:00-10:45	
DANÇA	BOCCIA			
14:30-15:15	14:30-15:15			

Comissão de Reformados, Pensionistas, Idosos da Póvoa de Santo Adrião - CRPIPSA

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
GINÁSTICA	YOGA	GINÁSTICA	CAMINHADA	KARATE
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	10:15-11:00
09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	DANÇA	
10:30-11:15	PILATES	10:30-11:15	09:30-10:15	
11:15-12:00	11:00-11:45	11:15-12:00	10:15-11:00	
12:00-12:45	11:45-12:30	12:00-12:45	BOCCIA	
14:15-15:00		14:15-15:00	15:15-16:00	
15:00-15:45		15:00-15:45		

Grupo Desportivo dos Bons Dias - GDBD

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
GINÁSTICA	KARATE	CAMINHADA	PILATES	GINÁSTICA
08:30-09:15	11:30-12:15	09:45-10:30	10:15-11:00	08:30-09:15
09:15-10:00			11:00-11:45	09:15-10:00
10:00-10:45				10:00-10:45
10:45-11:30				10:45-11:30
11:30-12:15	DANÇA	GINÁSTICA	YOGA	11:30-12:15
14:45-15:30	14:30-15:15	14:45-15:30	15:45-16:30	
15:30-16:15		15:30-16:15		

Salão Azul da Feira do Silvado - FS

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
	GINÁSTICA	DANÇA	GINÁSTICA	YOGA
	08:00-08:45	10:00-10:45	08:00-08:45	09:00-09:45
	08:45-09:30	10:45-11:30	08:45-09:30	09:45-10:30
	09:30-10:15	11:30-12:15	09:30-10:15	
	10:15-11:00		10:15-11:00	
	11:00-11:45		11:00-11:45	
	14:30-15:15		14:30-15:15	
	15:15-16:00		15:15-16:00	
	16:00-16:45		16:00-16:45	PILATES
			BOCCIA	14:00-14:45
			11:45-12:30	14:45-15:30

Salão Polivalente da Junta de Freguesia de Odivelas - Polivalente

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
GINÁSTICA	GINÁSTICA	GINÁSTICA	GINÁSTICA	
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	
09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	
10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	
11:15-12:00	DANÇA	11:15-12:00		
12:00-12:45	11:15-12:00	12:00-12:45		
	12:00-12:45			
	PILATES		YOGA	
	14:00-14:45		14:00-14:45	
	14:45-15:30		14:45-15:30	

Auditório da delegação da Junta da União de Freguesias da Pontinha e Famões

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
	DANÇA	GINÁSTICA	CAMINHADA	GINÁSTICA
	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45
	YOGA	09:45-10:30	KARATE	09:45-10:30
	11:00-11:45	10:30-11:15	10:15-11:00	10:30-11:15
	BOCCIA	11:15-12:00		11:15-12:00
	15:30-16:15	12:00-12:45		12:00-12:45

Auditório da sede da Junta da União de Freguesias da Pontinha e Famões

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
	CAMINHADA		KARATE	PILATES
	09:00-09:45		11:30-12:15	09:00-09:45
GINÁSTICA	DANÇA	GINÁSTICA		
14:15-15:00	10:00-10:45	14:15-15:00		
15:00-15:45	BOCCIA	15:00-15:45		
15:45-16:30	10:45-11:30	15:45-16:30		
16:30-17:15		16:30-17:15		

Sala Multiusos do Olival Basto

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
GINÁSTICA	KARATE	GINÁSTICA	DANÇA	
09:00-09:45	10:15-11:00	09:00-09:45	11:15-12:00	
09:45-10:30		09:45-10:30		
10:30-11:15		10:30-11:15		
		BOCCIA		
		11:15-12:00		



Pavilhão Municipal do Bairro Olaio - PMBO				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
	GINÁSTICA		GINÁSTICA	CAMINHADA
	08:00-08:45		08:00-08:45	09:00-09:45
	08:45-09:30		08:45-09:30	
	09:30-10:15		09:30-10:15	
	10:15-11:00		10:15-11:00	
	11:00-11:45		11:00-11:45	
	BOCCIA			
	11:45-12:30			

Pavilhão Municipal Susana Barroso - PMSB				
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
YOGA	CAMINHADA		BOCCIA	
10:00-10:45	09:00-09:45		10:00-10:45	
	GINÁSTICA		GINÁSTICA	
	10:45-11:30		10:45-11:30	
	11:30-12:15		11:30-12:15	