

ÉPOCA
2025/2026



HORÁRIOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19h30-20h30 Caminhada e Corrida Contínua (Parque Multidesportivo Naide Gomes)	19h30-20h30 Reforço Muscular (Pavilhão Multiusos de Odivelas)	19h30-20h30 Treino de Séries ou Fartleck (Parque Multidesportivo Naide Gomes)	7h00-7h45 HidroRun (Piscina Municipal de Odivelas)	19h30-20h30 Caminhada e Corrida Contínua (Parque Multidesportivo Naide Gomes)

setembro 2025 a julho 2026