Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

HORÁRIOS Pavilhão Multiusos de Odivelas

(Em vigor a partir do dia 14 de setembro de 2026)

Pavilhão Multiusos de Odivelas Parque Multidesportivo Naide Gomes - PMNG				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
PADEL		**PADEL**		**PADEL**
09:00-10:15		09:00-10:15		09:00-10:15
10:15-11:30		10:15-11:30		10:15-11:30
CAMINHADA				
09:45-10:30				

Pavilhão Multiusos de Odivelas Campos do Sindicato				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
				WALKING FOOTBALL
				09:15-10:00
				10:15-11:00

Pavilhão Multiusos de Odivelas NAVE 1				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
		GINÁSTICA		**GINÁSTICA**
		09:00-09:45		09:00-09:45
		09:45-10:30		09:45-10:30
				TURMA EXIBIÇÃO
				11:15~12:00
	TURMA EXIBIÇÃO		**TURMA EXIBIÇÃO**	
	14:30-16:00		14:30-16:00	

ODIVELAS a MEXER

Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

CLUBE DO MOVIMENTO
Desporto Sénior

Pavilhão Multiusos de Odivelas NAVE 2				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
GINÁSTICA	**GINÁSTICA**	**GINÁSTICA**	**GINÁSTICA**	**BOCCIA**
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	10:30-11:15
09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30	11:15-12:00
10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	
14:30-15:15	12:00-12:45	14:30-15:15	12:00-12:45	
15:15-16:00	14:30-15:15	15:15-16:00	14:30-15:15	
16:00-16:45	15:15-16:00	16:00-16:45	15:15-16:00	
	16:00-16:45		16:00-16:45	

Pavilhão Multiusos de Odivelas GINÁSIO 1				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
PILATES	**PILATES**	**PILATES**	**PILATES**	**PILATES**
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45
09:45-10:30	09:45-10:30	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	10:30-11:15
DEFESA PESSOAL		**DEFESA PESSOAL**		**DEFESA PESSOAL**
11:30-12:15		11:30-12:15		11:30-12:15
		12:15-13:00		

Pavilhão Multiusos de Odivelas GINÁSIO 3				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
DANÇA		**YOGA**	**YOGA**	**GINÁSTICA**
10:15-11:00		09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45
11:00-11:45		09:45-10:30	09:45-10:30	09:45-10:30
11:45-12:30		10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15

Pavilhão Multiusos de Odivelas TOPO SUL				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
	TÉNIS DE MESA		**TÉNIS DE MESA**	
	10:15-11:00		10:15-11:00	
	11:00-11:45		11:00-11:45	