Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

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

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	
	15:30-16:15			