PLANEAMENTO ANUAL - CLUBE DO MOVIMENTO - GINASTICA SÉNIOR

2.ª feira	Freguesia	Ramada	Póvoa Sto. Adrião	Olival Basto	Póvoa Sto. Adrião	Odivelas		Pontinha	Póvoa Sto. Adrião	Odivelas	
	Local	Grupo Desportivo dos Bons Dias	Comissão Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa St. Adrião	Espaço Multiusos do Olival Basto da Junta de União de Freguesias	Comissão Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa St. Adrião	Polivalente da Junta de Freguesia		Sede da Junta de União de Freguesias	Comissão Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa St. Adrião	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Associação de Moradores do Vale do Forno
	Professor/a	*Cátia Cruz*	*Vanessa Xavier*	*Marlene Ferreira*	*Cheila Henriques*	*Jonny Pires*		*Paulo Silva*	*Vanessa Xavier*	*Cheila Henriques*	*Marlene Ferreira*
	Horário	**T1** 08:30 - 09:15 **T2** 09:15 - 10:00 **T3** 10:00 - 10:45 **T4** 10:45 - 11:30 **T5** 11:30 - 12:15	**T17** 14:15 - 15:00 **T18** 15:00 - 15:45 **T19** 15:45 - 16:30 **T20** 16:30 - 17:15	**T6** 09:00 - 09:45 **T7** 09:45 - 10:30	**T13** 09:00 - 09:45 **T14** 09:45 - 10:30 **T15** 10:30 - 11:15 **T16** 11:15 - 12:00	**T8** 09:00 - 09:45 **T9** 09:45 - 10:30 **T10** 10:30 - 11:15 **T11** 11:15 - 12:00 **T12** 12:00 - 12:45		**T21** 14:15 - 15:00 **T22** 15:00 - 15:45 **T23** 15:45 - 16:30 **T24** 16:30 - 17:15	**T25** 14:30 - 15:15	**T26** 15:30 - 16:15	**T46** 10:00 - 10:45
3.ª feira	Freguesia	**Caneças**	**Odivelas**	**Odivelas**	**Odivelas**	**Odivelas**	**Pontinha/Famões**	**Pontinha/Famões**		**Odivelas**	**Pontinha/Famões**
	Local	Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Caneças	PMBO/FS - Pavilhão Municipal Bairro Olaio	FS/PMBO - Salão Azul do Parque Urbano do Silvado da Junta de Freguesia	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Associação de Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande		Associação Melhoramentos Vale Pequeno		Pavilhão Municipal Susana Barroso	Salão Azul do Parque Urbano do Silvado da Junta de Freguesia
	Professor/a	*Cátia Cruz*	*Mónica Oliveira*	*Paulo Silva*	*Jonny Pires*	*Cheila Henriques*		*Cheila Henriques*		*Vanessa Xavier*	*Paulo Silva*
	Horário	**T42** 08:30 - 09:15 **T43** 09:15 - 10:00 **T44** 10:00 - 10:45 **T45** 10:45 - 11:30	**T27** 08:00 - 08:45 **T28** 08:45 - 09:30 **T29** 09:30 - 10:15 **T30** 10:15 - 11:00 **T31** 11:00 - 11:45	**T32** 08:00 - 08:45 **T33** 08:45 - 09:30 **T34** 09:30 - 10:15 **T35** 10:15 - 11:00 **T36** 11:00 - 11:45	**T37** 09:00 - 09:45 **T38** 09:45 - 10:30 **T39** 10:30 - 11:15 **T40** 11:15 - 12:00 **T41** 12:00 - 12:45	**T48** 11:00 - 11:45 **T49** 11:45 - 12:30		**T47** 10:00 - 10:45		**T117** 10:45 - 11:30 **T118** 11:30 - 12:15	**T50** 14:30 - 15:15 **T51** 15:15 - 16:00
4.ª feira	Freguesia		**Olival Basto**	**Póvoa Sto. Adrião**	**Odivelas**	**Famões**	**Póvoa Sto. Adrião/Olival Bas**	**Pontinha**	**Odivelas**	**Ramada**	**Odivelas**
	Local		Espaço Multiusos do Olival Basto da Junta de União de Freguesias	Comissão Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa St. Adrião	Polivalente da Junta de Freguesia	Delegação da Junta de União de Freguesias	Comissão Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa St. Adrião	Sede da Junta de União de Freguesias	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Grupo Desportivo dos Bons Dias	Associação de Moradores do Vale do Forno
	Professor/a		*Marlene Ferreira*	*Cheila Henriques*	*Jonny Pires*	*Vanessa Xavier*	*Vanessa Xavier*	*Paulo Silva*	*Cheila Henriques*	*Cheila Henriques*	*Marlene Ferreira*
	Horário	**T56** 09:00 - 09:45 **T57** 09:45 - 10:30	**T52** 09:00 - 09:45 **T53** 09:45 - 10:30 **T54** 10:30 - 11:15 **T55** 11:15 - 12:00	**T58** 09:00 - 09:45 **T59** 09:45 - 10:30 **T60** 10:30 - 11:15 **T61** 11:15 - 12:00 **T62** 12:00 - 12:45	**T63** 09:00 - 09:45 **T64** 09:45 - 10:30 **T65** 10:30 - 11:15 **T66** 11:15 - 12:00 **T67** 12:00 - 12:45	**T68** 14:15 - 15:00 **T69** 15:00 - 15:45 **T70** 15:45 - 16:30 **T71** 16:30 - 17:15	**T72** 14:15 - 15:00 **T73** 15:00 - 15:45 **T74** 15:45 - 16:30 **T75** 16:30 - 17:15	**T76** 14:30 - 15:15	**T77** 15:30 - 16.15	**T97** 10:00 - 10:45
5.ª feira	Freguesia	**Caneças**	**Odivelas**	**Odivelas**	**Odivelas**	**Pontinha/Famões**	**Pontinha/Famões**	**Pontinha/Famões**		**Pontinha/Famões**	
	Local	Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Caneças	PMBO/FS - Salão Azul do Parque Urbano do Silvado da Junta de Freguesia	FS/PMBO - Pav. Mun. Bairro Olaio	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Associação de Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande		Associação Melhoramentos Vale Pequeno		Pavilhão Municipal Susana Barroso	Salão Azul do Parque Urbano do Silvado da Junta de Freguesia
	Professor/a	*Cátia Cruz*	*Mónica Oliveira*	*Paulo Silva*	*Jonny Pires*	*Cheila Henriques*		*Cheila Henriques*		*Vanessa Xavier*	*Paulo Silva*
	Horário	**T93** 08:30 - 09:15 **T94** 09:15 - 10:00 **T95** 10:00 - 10:45 **T96** 10:45 - 11:30	**T83** 08:00 - 08:45 **T84** 08:45 - 09:30 **T85** 09:30 - 10:15 **T86** 10:15 - 11:00 **T87** 11:00 - 11:45	**T78** 08:00 - 08:45 **T79** 08:45 - 09:30 **T80** 09:30 - 10:15 **T81** 10:15 - 11:00 **T82** 11:00 - 11:45	**T88** 09:00 - 09:45 **T89** 09:45 - 10:30 **T90** 10:30 - 11:15 **T91** 11:15 - 12:00 **T92** 12:00 - 12:45	**T99** 11:00 - 11:45 **T100** 11:45 - 12:30		**T98** 10:00 - 10:45		**T123** 10:45 - 11:30 **T124** 11:30 - 12:15	**T101** 14:30 - 15:15 **T102** 15:15 - 16:00
6.ª feira	Freguesia	**Ramada**				**Famões**					
	Local	Grupo Desportivo dos Bons Dias				Delegação da Junta de União de Freguesias					
	Professor/a	*Cátia Cruz*				*Vanessa Xavier*					
	Horário	**T103** 08:30 - 09:15 **T104** 09:15 - 10:00 **T105** 10:00 - 10:45 **T106** 10:45 - 11:30 **T107** 11:30 - 12:15				**T108** 09:00 - 09:45 **T109** 09:45 - 10:30 **T110** 10:30 - 11:15 **T111** 11:15 - 12:00 **T112** 12:00 - 12:45					