

ALCOCHETE ACTIVO

ÉPOCA 2016 / 17

HORÁRIOS

CLUBE VIVA MAIS (+55 anos) Ginástica de manutenção			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª, 4ª e 6ª feira – 9h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
Turma 2 (Alcochete)	2ª feira – 9h00, 4ª e 6ª feira – 9h45	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
Turma 3 (Passil)	2ª feira – 9h45 e 6ª feira – 10h15	Sede Rancho Folclórico do Passil	Hugo Tavares
Turma 4 (S.Francisco)	3ª e 6ª feira – 10h15	Antiga Escola Primária S.Francisco	Elizabete Santos
Turma 5 (Samouco)	3ª, 5ª e 6ª feira – 9h00	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
Turma 6 (Fonte Senhora)	2ª feira – 15h30 e 5ª feira – 15h15	Delegação da Junta Freguesia Alcochete	Nuno Henriques

GINÁSTICA ESPECIAL Ginástica de manutenção adaptada			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª feira – 11h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 2 (Alcochete)	4ª feira – 10h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Patrícia Traquina
Turma 3 (Alcochete)	4ª feira – 17h45	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 4 (Alcochete)	4ª feira – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 5 (S.Francisco)	3ª feira – 9h30	Antiga Escola Primária S.Francisco	Elizabete Santos

BOCCIA			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
B1 (Alcochete)	4ª feira – 10h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
B2 (Alcochete)	6ª feira – 10h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
B3 (Samouco)	5ª feira - 10h00	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
B4 (Fonte Senhora)	2ª feira – 14h30	Delegação JF Alcochete Fonte da Senhora	Nuno Henriques

TRABALHADORES EM FORMA (+18 anos) Ginástica de manutenção, aeróbica, step, localizada...			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª f e 5ª feira – 18h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Ricardo Oliveira
Turma 2 (Alcochete)	3ªf e 6ªf – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Sara Marques
Turma 3 (Samouco)	2ª feira – 8:00 e 5ª feira – 18h30	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
Turma 4 (S. Francisco)	2ª e 5ª feira – 19h15	Centro Escolar S. Francisco	Ricardo Oliveira

GINÁSTICA DESPORTIVA (6 aos 14 anos) Ginástica no solo, aparelhos, minitrampolim...			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
GD 1 (Alcochete)	3ª e 6ªfeira – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Patrícia Traquina

HORÁRIOS

CLUBE VIVA MAIS (+55 anos) Ginástica de manutenção			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª, 4ª e 6ª feira – 9h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
Turma 2 (Alcochete)	2ª feira – 9h00, 4ª e 6ª feira – 9h45	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
Turma 3 (Passil)	2ª feira – 9h45 e 6ª feira – 10h15	Sede Rancho Folclórico do Passil	Hugo Tavares
Turma 4 (S.Francisco)	3ª e 6ª feira – 10h15	Antiga Escola Primária S.Francisco	Elizabete Santos
Turma 5 (Samouco)	3ª, 5ª e 6ª feira – 9h00	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
Turma 6 (Fonte Senhora)	2ª feira – 15h30 e 5ª feira – 15h15	Delegação da Junta Freguesia Alcochete	Nuno Henriques

GINÁSTICA ESPECIAL Ginástica de manutenção adaptada			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª feira – 11h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 2 (Alcochete)	4ª feira – 10h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Patrícia Traquina
Turma 3 (Alcochete)	4ª feira – 17h45	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 4 (Alcochete)	4ª feira – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Elizabete Santos
Turma 5 (S.Francisco)	3ª feira – 9h30	Antiga Escola Primária S.Francisco	Elizabete Santos

BOCCIA			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
B1 (Alcochete)	4ª feira – 10h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
B2 (Alcochete)	6ª feira – 10h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Carlos Loia
B3 (Samouco)	5ª feira - 10h00	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
B4 (Fonte Senhora)	2ª feira – 14h30	Delegação JF Alcochete Fonte da Senhora	Nuno Henriques

TRABALHADORES EM FORMA (+18 anos) Ginástica de manutenção, aeróbica, step, localizada...			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
Turma 1 (Alcochete)	2ª f e 5ª feira – 18h00	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Ricardo Oliveira
Turma 2 (Alcochete)	3ªf e 6ªf – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Sara Marques
Turma 3 (Samouco)	2ª feira – 8:00 e 5ª feira – 18h30	Pavilhão Desportivo Samouco	Hugo Tavares
Turma 4 (S. Francisco)	2ª e 5ª feira – 19h15	Centro Escolar S. Francisco	Ricardo Oliveira

GINÁSTICA DESPORTIVA (6 aos 14 anos) Ginástica no solo, aparelhos, minitrampolim...			
Turma	Dia/hora	Local	Professor
GD 1 (Alcochete)	3ª e 6ªfeira – 18h30	Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete	Patrícia Traquina