

ALCOCHETE ACTIVO

Horários para a época 2011/2012



Divisão de Desporto Juventude
e Movimento Associativo
(DDJMA)

Apoios:
Junta de Freguesia de Alcochete
Junta de Freguesia do Samouco
Junta de Freguesia de S. Francisco

CLUBE VIVA +

GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO (+ 50 Anos)

Alcochete (Turma 1)	2ªF e 6ªF das 9h15 às 10h00	Pavilhão Municipal de Alcochete	Professor Responsável: Carlos Loia
Alcochete (Turma 2)	3ªF das 9h15 às 10h00 e 6ªF das 10h00 às 10h45	Pavilhão Municipal de Alcochete	
Alcochete (Turma 3)	2ªF das 10h00 às 10h45 e 5ªF das 9h15 às 10h00	Pavilhão Municipal de Alcochete	
Samouco	3ªF e 5ªF das 9h00 às 9h45	Pavilhão Municipal do Samouco	Professor Responsável: Hugo Tavares
S. Francisco	3ªF e 5ªF das 9h15 às 10h00	Sociedade Recreativa de S. Francisco	Professor Responsável: Mário Campos
Fonte da Senhora	2ªF e 5ªF das 15h15 às 16h00	Fonte da Senhora (Delegação da Junta de Freguesia)	Professor Responsável: Daniel Dias

TRABALHADORES EM FORMA

GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO (Aérobica, Step, Localizada...) para maiores de 18 anos

Turma A	3ªF e 6ªF das 17h20 às 18h00	Pavilhão Municipal de Alcochete	Professor Responsável: Ricardo Oliveira
Turma B	3ªF e 6ªF das 18h10 às 18h50	Pavilhão Municipal de Alcochete	
Turma C	3ªF e 5ªF das 20h15 às 20h55	Pavilhão da Escola D. Manuel I, em Alcochete	
Turma D	2ªF e 6ªF das 19h40 às 20h20	Sociedade Recreativa de S. Francisco	
Turma E	2ªF e 4ªF das 12h40 às 13h20	Pavilhão Municipal de Alcochete	Professor Responsável: Daniel Dias

GINÁSTICA DESPORTIVA

Dos 6 aos 14 anos

Turma 1	3ªF e 6ªF das 18h00 às 19h00	Pavilhão Municipal de Alcochete	Professora Responsável: Patrícia Traquina
---------	------------------------------	---------------------------------	--

GINÁSTICA ESPECIAL

Turma 1	2ªFeira das 16h45 às 17h30	Pavilhão Municipal de Alcochete	Professora Responsável: Elisabete
Turma 2	3ªFeira das 10h30 às 11h15		
Turma 3	3ªFeira das 11h15 às 12h00		
Turma 4	4ªFeira das 09h15 às 10h00		
Turma 5	4ªFeira das 10h00 às 10h45		
Turma 6	4ªFeira das 10h45 às 11h30		
Turma 7	5ªFeira das 18h30 às 19h15		

Pratique
desporto,
viva
saúdável



Inscrições e informações na Divisão de Desporto Juventude e Movimento Associativo (DDJMA)
da Câmara Municipal de Alcochete

TEL: 212348649 | Email: ddjma@cm-alcochete.pt