

MODALIDADES DESPORTIVAS

2023/2024

PAVILHÃO E GINÁSIO DA ESCOLA
PROFESSOR NORONHA FEIO · QUEIJAS · OEIRAS



GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

ANDEBOL Masculino + Feminino

2ª a 6ª Feira - 18:00 → 23:00
Sábado - 9:00 → 13:00



Escalões: Bambis, Minis, Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Seniores
Inscrição de atletas nascidos até 2017

JUDO



3ª e 5ª Feira
19:00 → 19:45 - 5 aos 9 anos
19:45 → 20:30 - 10 aos 15 anos

PILATES



2ª e 4ª feira
19:30 → 20:15
20:25 → 21:10

GINÁSTICA AERÓBICA



2ª e 4ª feira - 18:00 → 19:30

ZUMBA



2ª e 4ª feira - 21:15 → 22:00

KRAV MAGA



3ª e 5ª Feira
20:30 → 21:30
Inscrição de atletas nascidos até 2008

KARATÉ



6ª feira
19:00 → 19:45
Dos 8 anos aos 17 anos

ATLETISMO



3ª e 5ª Feira - 18:30 → 20:00
Sábado - 10:00 → 11:30

LASER RUN



3ª e 5ª Feira - 18:30 → 20:00
Sábado - 10:00 → 11:30

Masculino + Feminino · Treino: Estádio Nacional · Jamor · Inscrição de atletas nascidos até 2017

Para mais informações: geral@gm1dezembroqueijas.pt