

HORÁRIO 2023 / 2024

| Dia / Hora | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo |
|---------------|---|--------------------|---------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------|
| 7h00 - 7h55 | | | | | | | |
| 8h00 - 8h55 | | | | | | | |
| 9h00 - 9h55 | Karaté Sénior | Ginástica Sénior | | Ginástica Sénior | | | |
| 10h00 - 10h55 | | Ginástica Sénior | Yoga Sénior | Ginástica Sénior | | Ginástica Infantil | |
| 11h00 - 11h55 | | | | | | Ginástica Infantil | |
| 12h00 - 12h55 | | | | | | | |
| 13h00 - 13h55 | | | | | | | |
| 14h00 - 14h55 | | | | | Zumba Sénior | | |
| 15h00 - 15h55 | | | | | | | |
| 16h00 - 16h55 | | | | | | | |
| 17h00 - 17h55 | | | | | | | |
| 18h00 - 18h55 | Karaté Infantil | Ginástica Infantil | | Ginástica Infantil | Karaté Infantil | | |
| 19h00 - 19h55 | Karaté Adulto | Ginástica Infantil | Karaté Adulto | Ginástica Infantil | Karaté Adulto | | |
| 20h00 - 20h55 | Zumba | | Zumba | | | | |
| 21h00 - 21h55 | | | | | | | |
| 22h00 - 22h55 | | | | | | | |
| 23h00 - 23h55 | | | | | | | |
| | Desporto Sénior (Protocolado com a Câmara Municipal de Odivelas) | | | | | | |
| | Modalidade dinamizada pelo Colégio Furacão de Talentos | | | | | | |
| | Modalidade dinamizada pela AHBVC | | | | | | |
| | Modalidade dinamizada pela AHBVC | | | | | | |
| | Desporto Sénior (Protocolado com a União das Freguesias Ramada e Caneças) | | | | | | |
| | Modalidade dinamizada pela Instrutora Sandra Teixeira | | | | | | |