



# Ginásio Clube de Odivelas

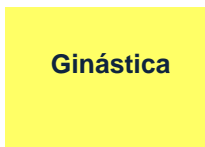
Fundado em 1978. Instituição de Utilidade Pública

ÉPOCA 2017/2018

Participe num treino experimental grátis!



Andebol



Ginástica



Hóquei em Patins



Patinagem Artística



Xadrez

www.gcodivelas.com

A prática das modalidades no GCO está reservada aos sócios.

**Condições para ser Sócio:** joia (3 €) | Cartão (3 €) | quotas 2,50 €/ mês (1º semestre 15 € + 2º semestre 15 € ou anual 30 €)

**Morada:** Rua Tomás José Olaio, 2675-453, Odivelas

**Horário do Pavilhão:** todos os dias (09:00 – 00:00)

**Tel.:** 219 326 546

**Horário da Secretaria:** segunda à sexta-feira (14:00 – 20:00) e sábados (10:00 – 13:00)

**E-mail:** ginasiodeodivelas@sapo.pt

**Contribuinte n.º:** 500803692  
**IBAN:** PT50 0010 0000 64263690001 91



Patinagem Artística



O Ginásio Clube de Odivelas é uma referência na Patinagem Artística no Distrito de Lisboa, modalidade praticada nesta coletividade há mais de 30 anos.

**Condições para inscrição:** ser sócio do GCO, 2 fotografias e o pagamento da inscrição (50 €) e seguro anual (25 €).

**Mensalidade:**

- **Minis:** 4 aos 6 anos = 30 € ou 1 treino por semana 20 €;
- **Iniciação:** > 6 anos = 35 €;
- **Pré-Competição:** 35 €;
- **Competição:** 40 €.

**Horários de treino:**

2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	sáb
15:30 17:00	16:00 18:00	14:30 16:00	15:00 18:00	15:00 17:00	11:00 12:00
Pré-Comp.+ Comp. PL-GCO	Pré-Comp.+ Comp. SD-GCO	Pré-Comp.+ Comp. PL-GCO	Pré-Comp.+ Comp. PL-GCO	Pré-Comp.+ Comp. SD-Pav.Casal Rato	Minis * GCO
17:30 19:30	17:00 19:00	17:00 18:00	18:00 19:00	17:00 18:00	12:00 13:00
Comp. SD-Pav.Casal Rato	Pré-Comp.+ Comp. PL-Olivais	Pré-Comp. PL-Pav.Casal Rato	Iniciação GCO	Comp. SD-Pav.Casal Rato	Iniciação GCO
18:00 19:00	17:30 19:00	19:00 20:00	19:00 20:00	18:00 19:00	13:00 14:00
Iniciação GCO	Pré-Comp.+ Comp. PL-Pav.Casal Rato	Minis * GCO	Pré-Comp. GCO	Pré-Comp. PL-Pav.Casal Rato	Pré-Comp. GCO
19:00 20:00				19:00 20:30	11:00 14:00
Minis * GCO				Comp. PL-Pav.Casal Rato	Pré-Comp.+ Comp. PL-Olivais
19:00 21:00					
Pré-Comp. PL-António Gedeão					

(\*) Minis, até aos 7 anos (inclusive)  
PL-Patinagem Livre  
SD-Solo Dance

**Contactos da Secção:**

**E-mail:** gco.secaopatinagem@gmail.com

**Tel.:** 309 768 302



Xadrez



Quer aprender a jogar Xadrez? Já sabe jogar mas não tem com quem praticar em casa? Apareça no GCO, nos horários abaixo indicados.

Somos o único clube desportivo, federado, no Concelho de Odivelas que pratica esta modalidade há mais de vinte e cinco anos! Neste período alcançámos mais de 60 títulos nacionais e distritais (coletivos e individuais) e um da União Europeia.

Junte-se a nós e traga familiares e amigos.

**Horários:**

. Quartas-feiras (20:30 - 23:00)

. Sábados (09:30 - 12:00)

**Contactos da Secção:**

. **E-mail:** ginasiodeodivelas@sapo.pt

. **Telemóvel:** 965544434

. **Tel:** 219 326 546

\*\*\*

Benefícios saudáveis do jogo de XADREZ (Top 10)

- \* Promove o desenvolvimento cognitivo;
- \* Exercita os dois hemisférios cerebrais
- \* Aumenta o Quociente de Inteligência (QI)
- \* Ajuda na prevenção da Alzheimer
- \* Dinamiza a criatividade
- \* Aumenta as capacidades para a resolução de problemas
- \* Desenvolve o planeamento e previsão
- \* Aumenta as capacidades de leitura
- \* Otimiza o crescimento da memória
- \* Melhora a recuperação em casos de acidente



## Andebol



Vem Jogar Andebol no GCO !!!

**Condições para inscrição:** ser sócio do GCO, 2 fotografias + valor de inscrição + seguro desportivo (25 €).

### Escalões e mensalidades:

- **Iniciação** (nascidos entre 2010 e 2012) = 15 €
- **Bâmbis** (nascidos entre 2008 e 2009) = 20 €
- **Minis** (nascidos entre 2006 e 2007) = 20 €
- **Infantis Masc.** (nascidos entre 2004 e 2005) = 25 €
- **Infantis Fem.** (nascidos entre 2005 e 2006) = 25 €
- **Iniciados Masc.** (nascidos entre 2002 e 2003) = 30 €
- **Iniciados Fem.** (nascidos entre 2003 e 2004) = 30 €
- **Juvenis Masc.** (nascidos entre 2000 e 2001) = 30 €

### Horários de treino:

Pavilhão	Horário	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Domingo
GCO	12:00 - 13:00					Inic. Femin.
	13:30 - 14:30					Inic. Femin.
	19:00 - 20:30	Bâmbis / Minis	Infantis	Infantis		Infantis
	20:30 - 21:00	Bâmbis / Minis	Infantis	Infantis		Infantis / Inic. Fem.
	21:00 - 21:30	Infantis	Inic. Femin.	Iniciados		Inic. Fem.
	21:30 - 22:00	Inic. Femin.		Iniciados	Juvenis	
	22:00 - 22:30					
22:30 - 23:00						
Muitos	19:00 - 19:30					
	19:30 - 20:00					
	20:00 - 20:30	Iniciados		Juvenis	Bâmbis/Minis	
	20:30 - 21:00	Iniciados		Juvenis	Bâmbis/Minis	
	21:00 - 21:30	Juvenis		Juvenis	Juvenis	Iniciados
	21:30 - 22:00	Juvenis		Juvenis	Juvenis	Iniciados
22:00 - 22:30	Juvenis		Juvenis	Juvenis	Iniciados	

Contacto da Secção: gco.andebol@gmail.com



## Ginástica



**Condições para inscrição:** ser sócio do GCO, 2 fotografias + valor de inscrição 25 € + seguro desportivo 25 €.

### Classes – Horários - Mensalidades:

#### Dance4Fun (Hip-hop)

- **Quartas e sextas - feiras:** 19:00 às 20:00 horas

**Opções pagamento mensalidades:** 25 € mês ou 60 € trimestrais ou 155 € anuais.

#### Infantil

##### Segundas e quartas - feiras

- **Infantil I (3 - 5 anos):** 18:00 às 18:45 horas
- **Infantil II (5 - 7 anos):** 17:30 às 18:10 horas

**Opções pagamento mensalidades para as duas:** 150 € anuais.

#### Pré-competição

- **Segundas, terças e quintas - feiras:** 19:00 às 20:00 horas

**Opções pagamento mensalidades:** 35 € mês ou 100 € trimestrais ou 270 € anuais.

#### Trampolins

- **Segundas, quartas e sextas – feiras:** 18:00 às 20:00 horas
- **Sábados:** 09:00 às 11:00 horas

**Opções pagamento mensalidades:** 155 € trimestrais ou 435 € anuais.

Contacto da Secção: ginastica.gco@gmail.com



## Hóquei em Patins



Vem aprender a jogar Hóquei em Patins no GCO!

**Condições para inscrição:** ser sócio do GCO e 2 fotografias. Facultamos patins para as aulas experimentais, sendo gratuitas as primeiras 4 horas durante os treinos das Escolinhas.

**Escolinhas:** permitem a aprendizagem de técnicas de patinagem.

Crianças dos 4 aos 10 anos.

Seguro (anual) = 25 €.

Mensalidade = 20,00 €.

**Escalões:** Bambis, Benjamins, Escolares, Sub 13, Sub 15, Sub 17 e Sub 20.

Inscrição = 25,00 €

Seguro (anual) = 25,00 €.

Mensalidade = 30,00 €.

Redução do preço das mensalidades para irmãos e pagamentos anuais.

### Horário dos treinos:

	2ª F	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Dom.
09:00						
20:00 - 21:00						
21:00 - 22:00						
22:00						
22:00 - 23:30						

### Contactos da Secção:

E-mail geral: gcohoquei@gmail.com

E-mail: hoquei.patins.odivelas@gmail.com