



# Ginásio Clube de Odivelas

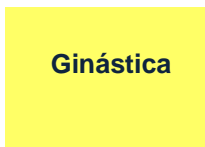
Fundado em 1978. Instituição de Utilidade Pública

ÉPOCA 2018/2019

Participe num treino experimental grátis!



Andebol



Hóquei em Patins



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:**

- **Bambis:** 4 aos 6 anos = 32.5€ ou 1 treino por semana 20 €;
- **Iniciação:** >= 6 anos = 37.5 €;
- **Pré-Competição e Competição**
  - ✓ 3 x semana = 37.5 €;
  - ✓ 4 x semana = 42.5 €;
  - ✓ 5 x semana = 45 €.
- **Preparação física:** 40 €.
  - ✓ 1 x semana = 5 €;
  - ✓ 2 x semana = 10 €.

**Horários de treino:**

2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	sáb
10:00 11:30	16:30 18:00	15:30 17:00	16:30 18:00	15:30 17:00	11:00 12:00
Pré-Comp. + Comp. GCO	Pré-Comp. + Comp. GCO	Pré-Comp. + Comp. GCO	Pré-Comp. + Comp. GCO	Pré-Comp. + Comp. GCO	Bambis GCO
17:00 19:30	17:45 18:45	17:00 19:00	17:45 18:45	17:30 20:30	12:00 13:00
Pré-Comp. + Comp. Pav. Casal do Rato	Prep. Física GCO	Pré-Comp. + Comp. Pav. Casal do Rato	Prep. Física GCO	Pré-Comp. + Comp. Pav. Casal do Rato	Iniciação GCO
	18:00 19:00		18:00 19:00		13:00 14:00
	Iniciação GCO		Iniciação GCO		Comp. GCO
	19:00 20:00		19:00 20:00		18:00 20:00
	Bambis GCO		Bambis GCO		Pré-Comp. Pav. Esc. Ant. Gedeão

**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 2011 e 2013) = 15 €
- **Bâmbis** (nascidos entre 2009 e 2010) = 20 €
- **Minis** (nascidos entre 2007 e 2008) = 20 €
- **Infantis Masc.** (nascidos entre 2005 e 2006) = 25 €
- **Infantis Fem.** (nascidos entre 2006 e 2007) = 25 €
- **Iniciados Masc.** (nascidos entre 2003 e 2004) = 30 €
- **Iniciados Fem.** (nascidos entre 2004 e 2005) = 30 €
- **Juvenis Masc.** (nascidos entre 2001 e 2002) = 30 €
- **Seniores Masc.** (nascidos até 1998) = 20 €

**Horários de treino (época 2018/2019):**

Pavilhão	Horário	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Domingo
GCO	12:00h – 12:30h					Minis / Bâmbis
	12:30h – 13:00h					Minis / Bâmbis
	13:00h – 13:30h					Juvenis Fem.
	13:30h – 14:00h					Juvenis Fem.
	20:00h – 20:30h	Infantis	Iniciados		Juvenis Masc.	
	20:30h – 21:00h	Infantis	Iniciados		Juvenis Masc.	
	21:00h – 21:30h	Juvenis Masc.	Juvenis Masc.		Juvenis Masc.	
	21:30h – 22:00h	Juvenis Masc.	Juvenis M. Seniores			
	22:00h – 22:30h	Juvenis Masc.	Seniores			
	22:30h – 23:00h	Seniores				
23:00h – 23:30h	Seniores					
Multissos	19:00h – 19:30h				Infantis	
	19:30h – 20:00h	Bâmbis / Minis			Infantis	
	20:00h – 20:30h	Bâmbis / Minis	Iniciados M.		Infantis	Juvenis Femin.
	20:30h – 21:00h	Bâmbis / Minis	Iniciados M.		Infantis	Juvenis Femin.
	21:00h – 21:30h	Juvenis Femin.	Juvenis	Iniciados M.	Juvenis	Iniciados M.
Pavilhão	Horário	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Domingo
	21:30h – 22:00h	Juvenis Femin.		Juvenis	Iniciados M.	

Ressalvas:	Sem Multissos à 3ª feira	Sem Multissos à 5ª e 6ª feira	Sem Multissos à 6ª feira
	Alteram-se os treinos no GCO da seguinte forma:	Alteram-se os treinos da 4ª no GCO da seguinte forma:	Alteram-se os treinos de 6ª feira, da seguinte forma:
	> Minis => 20h às 21h	> Infantis => 20h às 21h	> Infantis => 20h às 20:45h
	> Iniciais => 20:30h às 21:30h	> Iniciais => 20:30 às 21:30h	> Juvenis Fem. => 20h às 20:45h
	> Juvenis Fem. => 21h às 22h	> Juvenis Masc. => 21h às 22h	> Iniciais => 20:45h às 21:30h
	> Juvenis Masc. => 21:30 às 22:30h	> Seniores => 21:30h às 22:30h	> Juvenis Masc. => 20:45h às 21:30h
	> Seniores => 22:30h às 23:30h		

**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 I (3 - 5 anos)**

- **Segundas e sextas - feiras:** 17:45 às 18:30 horas

**Infantil II (5 - 7 anos)**

- **Segundas e quartas - feiras:** 17:45 às 18:30 horas
- **Opções pagamento de mensalidades para as duas:** 160 € anuais.

**Pré-competição**

- **Segundas, terças e quintas - feiras:** 19:00 às 20:00 horas
- **Opções pagamento mensalidades:** 40 € mês ou 110 € trimestrais ou 290 € anuais.

**Trampolins**

- **Segundas, quartas e sextas – feiras:** 18:00 às 20:00 horas
- **Sábados:** 09:00 às 11:00 horas
- **Opções pagamento mensalidades:** 160 € trimestrais ou 450 € 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