

ATIVIDADES | HORÁRIOS

ESCALÕES



Karate I
Karate II
Karate III

Prof. José
Gilberto

5 aos 8 anos

9 aos 11 anos

+ 12 anos



Ballet I
Ballet II
Ballet III

Francisca
Campos

3 aos 5 anos

5 aos 7 anos

7 aos 12 anos

Adultos



Classe I
Classe II
Classe II
Intermédia
Complementar
Superior

Manuela
Varella Cid

4 aos 6 anos

7 aos 9 anos

10 aos 13 anos

Adultos

+ 14

+ 16

HORÁRIO

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira



**Postura
Corporal**

12:15 | 14:15

17:30 | 20:30

10:00 | 13:00

12:15 | 14:15

17:30 | 20:30

10:00 | 13:00

12:15 | 14:15



Karate I
Karate II
Karate III

17:30 | 18:15

18:15 | 19:15

19:15 | 20:15

17:30 | 18:15

18:15 | 19:15

19:15 | 20:15



**Treino
Funcional Adultos**

19:00 | 19:45

18:15 | 19:00



Ballet I
Ballet II
Ballet III
**Adultos
Iniciação**
**Adultos
Nível 1**

FRANCISCA
CAMPOS

17:30 | 18:15

18:15 | 19:00

17:30 | 18:15

18:15 | 19:30

17:30 | 18:15

18:15 | 19:00

17:30 | 18:15

18:15 | 19:30



Classe I
Classe II
Elementar
Intermédia
Complementar
Classe Superior

MANUELA
VALRELLA
CID

17:30 | 18:00

18:00 | 18:30

18:30 | 19:00

19:00 | 20:00

17:30 | 18:00

18:00 | 18:30

18:30 | 19:00

19:00 | 20:00

18:00 | 19:00

19:00 | 20:00

18:00 | 19:00

19:00 | 20:00



Guitarra

Horário a combinar com o professor



Bateria

Horário a combinar com o professor



Piano

Horário mediante disponibilidade

2026/2027

ATIVIDADES | PREÇÁRIO

Atividade	Professor/a	1 x semana	2 x semana
Postura Corporal	Eugénia Tavares	Sob consulta	
Treino Funcional	Patrícia Santos	35€	45€
Karaté	Mestre José Gilberto	38€/mês	
Ballet	Francisca Campos	Crianças - 35€/mês Adultos - 45€/mês	Crianças - 45€/mês Adultos - Não disponível
	Manuela Varella Cid	35€/mês	45€/mês
Guitarra	Michael Cranmer	Desde 60€/mês	
Bateria	Thiago Silva	Desde 60€/mês	
Piano	Cristina Fernandez	60€/mês	