


















## Escalões

 Karaté I	Dos 4 aos 6 anos	 Iniciados	Dos 3 aos 5 anos	 Iniciados	Dos 3 aos 6 anos
Karaté II	Dos 7 aos 12 anos	Ballet I	Dos 6 aos 9 anos	Classe I	Dos 7 aos 9 anos
Karaté III	Mais de 12 anos	Ballet II	Dos 10 aos 12 anos	Classe II	Dos 10 aos 12 anos
 Gin. 3ª Idade	+ 55 anos	 Infantil	Dos 6 aos 13 anos		
 Gimnokids	Dos 5 aos 12 anos	Teatro Adultos	+ de 16 anos		

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
 Postura Corporal	12:15   14:15 17:15   20:30	10:00   13:00	12:15   14:15 17:15   20:30	10:00   13:00	12:15   14:15
Karaté I		17:45   18:15			17:45   18:15
Karaté II		18:30   19:15			18:30   19:15
Karaté III		19:15   20:00			19:15   20:00
 Ginástica 3ª Idade		10:30   11:15		10:30   11:15	
 Gimnokids		18:00   18:45			18:00   18:45
 Jiu-Jitsu	12:15   13:30	19:00   20:00	12:15   13:30	18:15   19:30	12:15   13:30 19:00   20:00
Flexibilidade	11:15   12:15		11:15   12:15		
 Iniciados		17:30   18:00		17:30   18:00	18:00   18:30
Ballet I		18:00   18:45		18:00   18:45	
 Prof.ª Francisca Girão Ballet II	17:45   18:30		17:45   18:30		
Adultos	10:30   11:15		10:30   11:15		
 Iniciados	18:00   18:30		18:00   18:30		
Classe I	18:30   19:00		18:30   19:00		
Classe II	19:00   19:30		19:00   19:30		
 Prof.ª Manuela Varella Cid Elementar Adultos	19:30   20:30		19:30   20:30		
Classe Complementar		19:00   19:45		19:00   19:45	
Classe Superior		19:45   20:45		19:45   20:45	
 Infantil	17:00   17:45				
Teatro Adultos	15:00   17:00				
 Piano	Todos os dias				
 Guitarra Clássica	Todos os dias sob marcação				
 Guitarra Eléctrica	Todos os dias sob marcação				
 Bateria	Todos os dias sob marcação				
 Why Lab Ciência Experimental	Informações na secretaria				