

# Horários da Escola de Desportos de Combate

		2ª Feiras	3ª Feiras	4ª Feiras	5ª Feiras	6ª Feiras	Sábados
<b>AIKIDO</b>	≥ 15 anos		13:00 - 14:00			13:00 - 14:00	
<b>BRAZILIAN JIU JITSU (BJJ)</b>	≥ 12 anos	18:15 - 19:30		18:15 - 19:30		18:15 - 19:30	
<b>BJJ KIDS*</b>	6 aos 12 anos						10:00 - 11:00
<b>BASTÃO DE DEFESA E COMBATE</b>	≥ 13 anos		18:00 - 19:00				
<b>CAPOEIRA</b>	≥ 12 anos	20:15 - 21:30		20:15 - 21:30			
<b>CAPOEIRA KIDS* / ADULTOS</b>	≥ 6 anos						10:00 - 11:15
<b>ESGRIMA</b>	≥ 12 anos			19:00 - 20:15		19:00 - 20:15	
<b>JOGO PAU PORTUGUÊS</b>	≥ 13 anos		19:00 - 20:15		19:00 - 20:15		
<b>KARATE</b>	≥ 14 anos		19:00 - 20:15		19:00 - 20:15		
<b>KARATE KIDS*</b>	6 aos 11 anos				18:00 - 19:00		09:30 - 10:30
	10 aos 14 anos				18:00 - 19:00		10:30 - 11:30
<b>KICKBOXING</b>	≥ 15 anos	18:30 - 20:00		18:30 - 20:00		18:30 - 20:00	
		20:00 - 21:30		20:00 - 21:30		20:00 - 21:30	
<b>KUNG FU</b>	≥ 12 anos		19:00 - 20:15		19:00 - 20:15		
<b>KUNG FU KIDS*</b>	6 aos 12 anos				18:00 - 19:00		
<b>SYSTEMA</b>	≥ 13 anos		20:15 - 21:30		20:15 - 21:30		
<b>TAEKWONDO</b>	≥ 11 anos	19:30 - 20:45		19:30 - 20:45	20:15 - 21:30	19:30 - 20:45	
<b>TAI CHI</b>	≥ 12 anos		08:00 - 09:00		08:00 - 09:00		

## Notas importantes:

- As aulas em tatami (piso específico para artes marciais) são realizadas sem calçado;
- O vestuário para a 1ª aula: Calções / Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para circular entre os balneários e tatami;
- As aulas na Sala de Armas são praticadas com calçado limpo e adequado para ambiente interno;
- As nossas aulas são reservadas pelo que o acesso às bancadas necessita ser autorizado pela coordenação. Pode inscrever-se no número de aulas e modalidades que entender;
- A Escola de Desportos de Combate não tem aulas avulso ou de entrada livre;
- A coordenação da Escola de Desportos de Combate pode introduzir novas aulas e horários, modificar ou cancelar conforme as necessidades do projeto. As mudanças serão comunicadas através dos canais habituais;
- Para esclarecer alguma dúvida ou solicitar uma aula experimental (carece de confirmação da disponibilidade por parte coordenação), deve enviar um email para [geral@estadio.ulisboa.pt](mailto:geral@estadio.ulisboa.pt), dirigido ao coordenador da EDCombate;
- Todas as aulas são realizadas dentro ou fora do pavilhão nº93 do Campus Universitário do Estádio Universitário de Lisboa.

\* A Integração numa turma de KIDS carece da realização de um teste na modalidade primeiro. Após esse teste, o (a) mestre (a) assina o documento (necessário para atestar a possibilidade de inscrição naquela turma), para apresentar na secretaria do complexo de piscinas no ato de inscrição.

Pode solicitar um teste por email ([geral@estadio.ulisboa.pt](mailto:geral@estadio.ulisboa.pt)), dirigido ao coordenador da EDCombate, indicando o nome, data de nascimento e aula pretendida.