

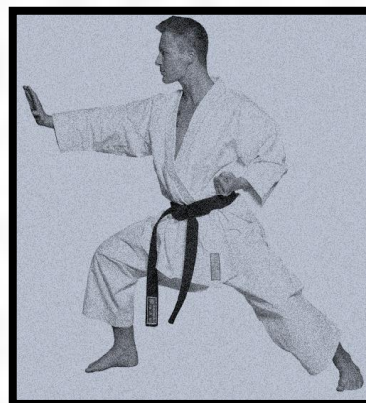


## \*ESGRIMA\*

(≥ 6 anos)

\*2ª, 4ª, 6ª feira\*

18h45-20h00



## \*KARATE\*

(≥ 14 anos)

\*3ª, 5ª feira\*

08h00-09h00,

18h30-19h30 (+)

\*sábado\*

09h15-10h15 (+)



## \*KENDO\*

(≥ 14 anos)

\*3ª, 5ª feira\*

20h00-21h15



## \*KUNG FU\*

(≥ 12 anos)

\*3ª, 5ª feira\*

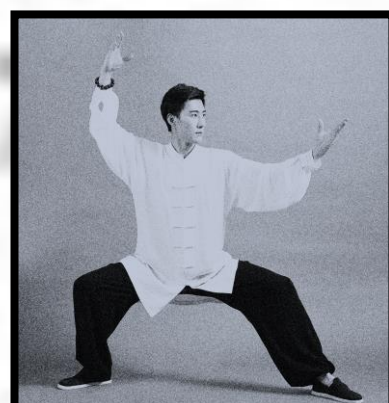
19h30-21h00

\*sábado\*

10h45-12h15

(+) Karate Familiar - nas aulas assinaladas os adultos podem inscrever crianças que sejam suas familiares.

Nota: estas aulas realizam-se na Academia de Fitness.

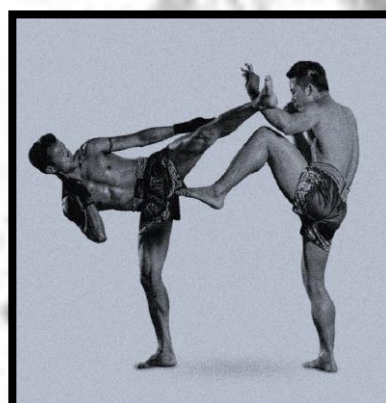


## \*TAI CHI\*

(≥ 12 anos)

\*3ª, 5ª feira\*

08h00-09h00



## \*KICKBOXING\*

(≥ 15 anos)

\*3ª, 5ª feira\*

12h15-13h45

\*2ª, 4ª, 6ª feira\*

19h00-20h00

20h15-21h15



## \*TAEKWONDO\*

(≥ 11 anos)

\*2ª, 4ª, 6ª feira\*

19h45-21h00

## \*LOCAL\*

Devido à pandemia, as aulas da Escola de Desportos de Combate serão realizadas no Pavilhão nº1 do EULisboa.

## \*LOTAÇÃO\*

12 utentes > Esgrima, Karate, Kung Fu, Kickboxing, Tai Chi  
10 utentes > Kendo, Taekwondo

## \*Aulas Para Crianças - SÁBADOS\*

**KARATE** \_\_\_ 10-14 anos / 10h30-11h30 (+)

**KARATE** \_\_\_ 6-11 anos / 11h45-12h45

**KUNG FU** \_\_\_ 6-12 anos / 09h30-10h30

(+) Karate Familiar - na aula assinalada as crianças podem ser inscritas com os seus familiares adultos.

## \*PREÇOS\*

1x/semana: 20€ | 2x/semana: 30€ | 3x/semana: 38€  
ADITIVO: 10€ - valor a pagar por cada horário adicional (≥ 4x/semana)

Preços indicados para Outros Utentes, aplicando-se os descontos aprovados.  
É obrigatório seguro desportivo ativo e pagamento da taxa de adesão.

## AVISO - MODALIDADES SUSPENSAS TEMPORARIAMENTE:

As aulas de Aikido, Brazilian Jiu Jitsu e Systema estão suspensas temporariamente.

Assim que a pandemia pelo COVID-19 abrandar e as condições impostas pela Direção Geral de Saúde o possibilitarem, pretendemos retomar a prática dessas atividades. Caso pretenda inscrever-se nestas modalidades, deixe os seus contatos na Secretaria do Complexo de Piscinas do EUL ou envie um e-mail para [geral@estadio.ulisboa.pt](mailto:geral@estadio.ulisboa.pt). Quando reabirmos estas modalidades poderemos avisá-lo. Até breve!

## \*AIKIDO (≥14 anos)\*

\*3ª, 5ª feira\*: 08h00-09h30

## \*SYSTEMA (≥15 anos)\*:

\*2ª, 4ª feira\*: 20h00-21h15

## \*BRASILIAN JIU JITSU (≥14 anos)\*

\*2ª, 4ª, 6ª feira\*: 12h15-13h45, 18h15-19h30

\*3ª, 5ª feira\*: 17h30-18h30 (iniciação), 18h45-19h45

\*sábado\*: 11h15-12h30

## \*BJJ KIDS (6-12 anos)\*:

\*sábado\*: 10h00-11h00