

Escalão	Mestre (a)	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Aikido (≥ 14 anos)	José Caldeira		7:00 - 8:00 8:00 - 9:00		7:00 - 8:00 8:00 - 9:00		
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve de cor branca + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Brazilian Jiu Jitsu (≥ 15 anos)	Heitor Moura	12:15 - 13:30		12:15 - 13:30		12:15 - 13:30	11:00 - 12:30
		18:15 - 19:30	17:30 - 18:30	18:15 - 19:30	17:30 - 18:30	18:15 - 19:30	
MMA (≥ 15 anos)	Heitor Moura		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt + ténis exclusivos para utilização no interior do pavilhão							
Esgrima (6 a 12 anos)	André Escobar	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30		17:45 - 18:30	
Esgrima (≥ 12 anos)		18:45 - 20:00		18:45 - 20:00		18:45 - 20:00	
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Karate (≥ 14 anos)	José Patrão		7:00 - 8:00 8:00 - 9:00		7:00 - 8:00 8:00 - 9:00		
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
1) Kendo (≥ 14 anos)	Manuel Rodrigues		19:45 - 21:00			19:45 - 21:00	
Vestuário para a 1ª aula: Calções ou calças de fato de treino + t-shirt + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami + luvas + caneleiras							
Kickboxing (≥ 15 anos)	Armandino Santos	12:15 - 13:00	12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		
		13:00 - 14:00	13:00 - 14:00		13:00 - 14:00		
	Guilherme Carvalho	17:45 - 18:45				17:45 - 18:45	
		18:45 - 19:45				18:45 - 19:45	
		17:45 - 19:15 19:15 - 20:45		17:45 - 19:15 19:15 - 20:45			
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve de cor branca + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Karate Kids (6 a 11 anos)	José Patrão						10:30 - 11:25
Karate Kids (10 a 14 anos)							11:30 - 12:25
BJJ Kids (6 a 14 anos)	Heitor Moura						10:00 - 10:55
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Krav Maga (≥ 15 anos)	Pedro Ribeiro		12:30 - 13:45		12:30 - 13:45		
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + ténis exclusivos para utilização no interior do pavilhão							
Kung Fu (≥ 15 anos)	Mafalda Costa		18:30 - 20:00		18:30 - 20:00		10:30 - 12:00
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + longleeve ou t-shirt + ténis exclusivos para utilização no interior do pavilhão							
Systema (≥ 15 anos)	Stefan de Moncada	20:00 - 21:30		20:00 - 21:30			
Vestuário para a 1ª aula: Calças de fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e Tatami							
Taekwondo (≥ 11 anos)	Mário Calamote	19:30 - 20:45		19:30 - 20:45		19:30 - 20:45	

A subscrição na Escola de Desportos de Combate é anual no entanto, temos a opção de pagamento mensal sem descontos. Aproveite os nossos descontos...

A Coordenação pode introduzir novas modalidades e novos horários, retirar ou alterar especialidades, de acordo com as necessidades do projeto. Os utentes serão avisados através dos meios habituais.

Ao longo do ano, estão previstos encontros, *workshops*, demonstrações, cursos, etc. Em determinadas iniciativas será necessário inscrição (com ou sem pagamento), dado o numero limitado de vagas.

1) O Kendo é leccionado na sala de prática da Academia de Fitness.

A experimentação das modalidades é condicionada. Pode consultar a disponibilidade na receção do pavilhão.



Aulas abertas ao **Cartão ULisboa On Top**

Pode encontrar mais informações em www. estadio. ulisboa. pt