

AIKIDO	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos			07h00-08h00 08h00-09h00		07h00-08h00 08h00-09h00	

  

KARATE	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos			07h00-08h00 08h00-09h00		07h00-08h00 08h00-09h00	

  

KENDO (#)	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos		20h00-21h15			20h00-21h15	

  

TAEKWONDO	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 11 anos		19h30-20h45		19h30-20h45		19h30-20h45

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e tatami.

KICKBOXING	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	
	≥ 15 anos		12h15-13h00	12h15-13h00		12h15-13h00		
			13h00-14h00	13h00-14h00		13h00-14h00		
			17h45-19h15		17h45-18h45		17h45-18h45	
		19h15-20h45		18h45-19h45		18h45-19h45		

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calções/calças fato de treino + t-shirt + chinelos para deslocar entre balneários e tatami + luvas e caneleiras.

DEFESA PESSOAL PARA MULHERES	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos				19h45-21h00		19h45-21h00

  

BJJ - BRASILIAN JIU JITSU	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos		12h15-13h30		12h15-13h30		12h15-13h30
		18h15-19h30	18h30-19h30	18h15 - 19h30	18h30-19h30	18h15-19h30	

  

BJJ - iniciação	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos			17h30-18h30		17h30-18h30	

  

COMBAT KIDS		idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
aulas para crianças e jovens	BJJ KIDS	6 a 13 anos						10h00-10h55
	KARATE KIDS	6 a 11 anos						10h30-11h25
	KARATE KIDS	10 a 14 anos						11h30-12h25
	KUNG FU KIDS	6 a 12 anos						09h30-10h30

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve de cor branca + chinelos para deslocar entre balneários e tatami.

ESGRIMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	6 a 12 anos	17h45-18h45		17h45-18h45		17h45-18h45	
	≥ 12 anos	18h45-20h00		18h45-20h00		18h45-20h00	

  

KUNG FU	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 12 anos		18h30-20h00		18h30-20h00		10h30-12h00

  

SYSTEMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	20h00-21h30		20h00-21h30			

Observação: Aulas realizadas com ténis exclusivos para utilização no interior do pavilhão. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve.

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.

(#) O Kendo é leccionado na Academia de Fitness.

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



Aulas abertas ao **Cartão ULisboa On Top**

Mais informações em [www. estadio.ulisboa.pt](http://www. estadio.ulisboa.pt)