

BRAZILIAN JIU JITSU (BJJ) INICIAÇÃO	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 12 anos	18:15-19:30			18:15-19:30		18:15-19:30
BJJ KIDS	6 a 12 anos						10:00-11:00

KARATE	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos			07:30-08:45 19:00-20:15		07:30-08:45 19:00-20:15	
KARATE KIDS	6 a 11 anos		18:00-19:00				10:30-11:30
	10 a 14 anos				18:00-19:00		11:30-12:30

TAEKWONDO	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 11 anos	19:30-20:45			19:30-20:45		19:30-20:45

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calções/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	12:15-13:45	12:15-13:45			12:15-13:45	
18:15-19:15							
19:15-20:15				18:30-19:45		18:30-19:45	
20:15-21:15				19:45-21:00		19:45-21:00	

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.

ESGRIMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 12 anos				18:45-20:15		18:45-20:15
ESGRIMA KIDS	6 a 12 anos			17:45-18:45		17:45-18:45	

JOGO PAU PORTUGUÊS	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	19:00-20:15				19:00-20:15	

KUNG FU	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 12 anos			19:00-20:30		19:00-20:30	
KUNG FU KIDS	6 a 12 anos		18:00-19:00		18:00-19:00		

SYSTEMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	20:15-21:30			20:15-21:30	20:15-21:30	

TAI CHI	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 12 anos			08:00-09:00		08:00-09:00	

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

AIKIDO *	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	19:00-20:00			19:00-20:00		

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

Todas as aulas são realizadas no Pavilhão nº3 do EULisboa, no Polo da Cidade Universitária, com exceção das modalidades assinaladas com *.

A experimentação das modalidades é condicionada pelas vagas disponíveis e por autorização prévia da coordenação da Escola de Desportos de Combate (EDCombate). Pode solicitar uma experimentação através do endereço eletrónico geral@estadio.ulisboa.pt, dirigido ao coordenador da EDCCombate.

Preços da Escola de Desportos de Combate

Mensalidade com aulas 1x/sem.: 22,00€

Mensalidade com aulas 2x/sem.: 32,00€

Mensalidade com aulas 3x/sem.: 41,00€

Desconto de quantidade: 5% com pagamento antecipado de 6 meses e 10% com pagamento antecipado de 12 meses; Ambos sem alteração contratual, reembolso, créditos, suspensões ou cancelamentos futuros.

Desconto para Estudantes do Ensino Superior: 30% no valor da Adesão e mensalidades de atividades.

Desconto para Funcionários do Ensino Superior e Alumni da ULisboa: 15% no valor da Adesão e mensalidades de atividades.

Nota: Alumni ULisboa têm de ter inscrição obrigatória numa Associação Alumni da ULisboa. +info em (<https://www.ulisboa.pt/info/associacoes-de-alumni-da-ulisboa>)

Desconto Família: a adesão ao desconto "Família" não permite acumular com qualquer outro desconto, só sendo possível aos utentes do segmento "Outros Utes". Só válido para os seguintes familiares diretos: cônjuge, pais, filhos e irmãos. Cada membro da família, enquanto estiver ativo, "contribui" com um desconto de 10% no cartão titular, em crédito, disponível para o mês seguinte, sendo obrigatório a adesão individual ao EULisboa e o pagamento do seguro de acidentes pessoais.

Mais informações em www.estadio.ulisboa.pt