

1ª AULA GRÁTIS

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
18 00m	Karate-do (4-8 anos)	Karate-do (+9 anos)	Karate-do (4-8 anos)	Karate-do (+9 anos)	Karate-do (compet.)
19 00m	Karate-do (compet.)				

Sábado

11 00m	Karate-do
--------	-----------

	4ª feira	6ª feira
19 00m	Krav-Maga (Combate & Def. Pessoal)	Krav-Maga (Combate & Def. Pessoal)

	3ª feira	5ª feira
19 15m	Pilates	Pilates

	6ª feira	Sábados
18 00m	Ballet Nível 1 (3-5 anos)	10 00m Ballet Nível 1 (3-5 anos)
18 30m	Ballet Nível 2 (6-9 anos)	10 30m Ballet Nível 2 (6-9 anos)
19 15m	Ballet Nível 3 (10-13 anos)	11 15m Ballet Nível 3 (10-13 anos)
20 15m	Ballet Nível 4 (+14 anos)	12 15m Ballet Nível 4 (+14 anos)

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
18 00m	Sevilhanas (4-6 anos)	Star Dance (7-11 anos)		Star Dance (7-11 anos)
18 30m	Sevilhanas (7-14 anos)		Sevilhanas (Iniciados)	
19 00m		Ladies Dance		Ladies Dance
19 30m	19:15 Sevilhanas Técnica (opcional)		Sevilhanas (Intermé.)	