

ARTES MARCIAIS- 2021/2022

JUDO E TAEKWONDO

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09.00						TLEG +12* 90' E2
17.00						E1
17.30		J 4/6 50' E1		J 4/6 50' E1		
18.00		TMK2 10/15 40' E2		E1 TMK1 6/10 40' E2	TMK1 6/10 40' E2	
18.30			J 10/13 75' E1		J 10/13 75' E1	
18.35		J 7/9 50' E1		J 7/9 50' E1		
19.00	TMA1 +15 50' E2	TMK3 10/15 40' E2	TMA1 +15 50' E2	TMK3 10/15 40' E2	TMK2 10/15 40' E2	
19.40		J +13 120' E1		J +13 120' E1		
20.00	J +13 120' E1	TMK4 10/15 40' E2	J +13 120' E1	TMK4 10/15 40' E2	J +13 120' E1	
					TLK 9/15 40' E2	
20.10	TMA2 +15 50' E2		TMA2 +15 50' E2			
21.00		TMA3 +15 60' E2		TMA3 +15 75' E2		
				TLA +15 60' E2		

JUDO

TAEKWONDO

E1 ESTÚDIO 1 **E2** ESTÚDIO 2

C DURAÇÃO EM MINUTOS

J JUDO
JM JUDO MANUTENÇÃO

TMK1 6/10 KIDS INICIADOS 1
TMK2 10/15 KIDS/TEENS INICIADOS 2
TMK3 10/15 KIDS/TEENS AVANÇADOS
TMK4 10/15 KIDS/TEENS BLACK BELT
TMA1 +15 ADULTOS INIC + AVAN 1
TMA2 +15 ADULTOS INIC + AVAN 2
TMA3 +15 BLACK BELT ADULTOS
TLK 9/15 KIDS/TEENS
TLA +15 ADULTOS
TLEG KIDS/TEENS/ADULTOS

4/6	DE 4 A 6 ANOS
6/10	DE 6 A 10 ANOS
7/9	DE 7 A 9 ANOS
8/14	DE 8 A 14 ANOS
9/15	DE 9 A 15 ANOS
10/13	DE 10 A 13 ANOS
10/15	DE 10 A 15 ANOS
12/15	DE 12 A 15 ANOS
+13	MAIORES DE 13 ANOS
+15	MAIORES DE 15 ANOS
+30	MAIORES DE 30 ANOS
TI	TODAS AS IDADES (inscritos em Livre Trânsito)

*Consultar Professor antes da inscrição. Abertura de aulas condicionada a um nº mínimo de inscritos.

Horário sujeito a alterações. Última atualização a: 08/10/2021

Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12 | Carnaval 1/3, Páscoa 16 e 17/4 | Festas de Lisboa | Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.