



# BOMBEIROS DE ALCABIDECHE

Modalidades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Brazilian Jiu Jitsu	09:00 - 10:30	20:30 - 22:00	09:00 - 10:30	20:30 - 22:00	09:00 - 10:30	11:00 - 12:30
	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	
Aikido	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Cardio   Musc.	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 14:00
Dança Contemporânea Avançado		17:00 - 18:00				11:30 - 12:30
Dança Contemporânea Intermédio	20:00 - 21:00					11:30 - 12:30
Dança Contemporânea Principiante				17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	
Hip-Hop						11:30 - 12:30
Karaté +11	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Karaté +3	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté +6	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30			
Karaté Competição			18:00 - 19:30			
Karaté Cp. Kata					18:00 - 19:30	09:30 - 12:30
Karaté Cp. Kumité					19:00 - 20:30	16:00 - 19:00
Karaté Graduados					19:30 - 20:30	
Krav - Maga		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Krav Kids + 4		17:50 - 18:35		17:50 - 18:35		
Krav Kids + 8		18:40 - 19:25		18:40 - 19:25		
Kung - Fu To'a	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	
Localizada	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	
Muay - Thai	10:30 - 12:00	20:30 - 22:00	10:30 - 12:00	20:30 - 22:00	10:30 - 12:00	14:00 - 15:30
Muay – Thai Manutenção	18:30 - 19:30				18:30 - 19:30	
Muay - Thai Kids		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Pilates	18:10 - 19:30		18:10 - 19:30			
Yoga		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Zumba			20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	