BOMBEIROS DE ALCABIDECHE

Horário das Modalidades

MODALIDADE	SALA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
Brazilian Jiu Jitsu	E1	07:00 - 08:00		07:00 - 08:00		07:00 - 08:00	
			PT-14:00-15:00		PT-14:00-15:00		
	E1		17:00-17:45 Kids		17:00-17:45 Kids		
			18:00 - 18:45		18:00 - 18:45		
Cardio / Musculação	G1	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 22:00	08:00 - 14:00
Aikido	E1		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	18:00 - 19:00	
Karaté + 3	G2	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté + 6	G2	18:30 - 19:25		18:30 - 19:25			
Karaté + 12	G2	19:30 - 20:45		19:30 - 20:45		19:30 - 20:45	
Karaté Cp. Kata	G2					18:00 - 19:15	17:00 - 18:30
Karaté Cp Kumité	G2					19:30 - 20:45	17:00 - 18:30
Karaté Graduados	G2					19:30 - 20:45	15:30 - 17:00
Krav - Maga	E1		20:00 -21:00		20:00 -21:00		
Kickboxing / Cardio Punch	G2		19:25 - 20:25		19:25 - 20:25		
Muay - Thai (Boxe)	G2					20:30 - 21:15	11:00 - 12:00
Muay - Thai (Boxe)	G2	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	20:30-22:00/10H.11H	
Muay - Thai / Kickboxing Kids	G2		18:30 - 19:20		18:30 - 19:20		
HIIT (Treino Alta Intensidade)	E1	19:15 - 20:05		19:15 - 20:05			
Pilates (Prof. Pedro Dias)	E1	18:15 - 19:00		18:15 - 19:00			
Chi Kung Terapeutico	E1						10:30 - 11:30