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	
	E1						
			21:00 -22:00	21:00 -22:00	21:00 -22:00		
Pilates (Prof. Pedro Dias)	E1	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		
Pilates (Prof. Pedro Dias)	E1	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		19:00-20:00	
Dança Jazz	E1					18:00 -19:00**G2**	11:00 - 12:00
Babyoga 1	E1		10:00 - 11:00		10:00 - 11:00		
Babyoga 2	E1		11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
Playoga pais&filhos	E1		17:00 - 18:00				10:00 - 11:00
Playoga dos 7 aos 12 anos	E1						09:00 - 10:00
Yoga	E1	16:00 - 17:30		16:00 - 17:30			
Flexibilidade/Alongamentos	E1	10:00 - 11:00		10:00 - 11:00			
Aikido	E1		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
Krav - Maga	E1		20:00 -21:00		20:00 -21:00		
Kickboxing / Manutenção	E1	20:30 - 21:45			19:25 - 20:25 - **G2**		
Kickboxing Kids	G2		18:30 - 19:20		18:30 - 19:20		
Cardio Punch / Boxe	G2		19:25 - 20:25			20:30 - 21:45	
Muay - Thai /Kickboxing	G2	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	10:00 - 11:00	
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			
Karaté Cp. Kata	G2						09:30 - 12:30
Karaté Cp Kumité	G2						17:00 - 18:30
Karaté Graduados	G2						15:30 - 17:00
Cardio / Musculação	G1	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:00 - 14:00