

ANDEBOL						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANITAS SUB 8 BAMBIS S10	18H00 - 19H30		18H00 - 19H30			10H30 - 12H00
MINIS SUB 12	18H30 - 19H30		18H00 - 19H30		18H00 - 19H30	
INF SUB 14	18H30 - 20H00		18H30 - 20H00		18H00 - 19H30	
INF SUB 16		18H30 - 20H30		18H30 - 20H30	18H30 - 20H30	
JUV SUB 18	19H00 - 20H30	19H00 - 20H30		19H00 - 20H30	19H00 - 20H30	
TREINO GR	19H30 - 20H30 U12 U14	19H30 - 20H30 U16 U18				

GINÁSTICA						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MINIS (3-5 ANOS)			17H30 - 18H15		17H30 - 18H15	
FUNGYM (3-8 ANOS)	16H45 - 17H30 (CLARET)				15H00 - 16H00	
INICIAÇÃO (6-10 ANOS)			18H30 - 19H30		15H00 - 16H00	
					18H30 - 19H30	
FORMAÇÃO	18H00 - 19H30		18H00 - 19H30		15H00 - 16H30	
					18H00 - 19H30	
PRÉ COMPETIÇÃO	18H00 - 20H00		18H00 - 20H00	18H00 - 20H00		15H00 - 17H00
COMPETIÇÃO	17H45 - 20H30	17H45 - 20H30		17H45 - 20H30	17H45 - 20H30	15H00 - 18H00

VOLEIBOL						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MINIS A E B (5-12 ANOS)		18H00 - 19H30		18H00 - 19H30		10H30 - 12H00
INFANTIS (13 ANOS)	18H00 - 19H30		18H00 - 19H30	18H00 - 19H30	18H00 - 19H30	
CADETES (14-15 ANOS)	18H00 - 19H30	18H00 - 19H30	18H00 - 19H30	18H00 - 19H30		
JUNIORES (16-17 ANOS)	19H30 - 21H00	19H30 - 21H00	19H30 - 21H00	19H30 - 21H00		

TAEKWONDO						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO	18H00 - 18H45 18H45 - 19H30	16H45 - 17H45	18H00 - 18H45 18H45 - 19H30	16H45 - 17H45	15H30 - 16H30 (Aula Aberta*) 16H30 - 17H30 (Aula Aberta*)	
1º E 2º CICLO		18H00 - 18H45				
2º, 3º CICLO - SECUNDÁRIO		18H00 - 19H45				
		18H45 - 19H30				

Nota: A aula aberta de sexta-feira tem como objetivo promover o crescimento da academia. Todos os alunos são convidados a trazer um amigo novo para experimentar.

XADREZ						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO					14H00 - 15H00	
2º E 3º CICLO					14H00 - 15H00	

DANÇA						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO			17H30 - 18H30		14H00 - 15H00	
2º E 3º CICLO			17H30 - 18H30		15H00 - 16H00	
SECUNDÁRIO					16H00 - 17H00	

FUTSAL						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO			16H30 - 17H30		14H00 - 15H00	
2º E 3º CICLO					15H00 - 16H30	

TEATRO						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO					14H00 - 15H00	
2º E 3º CICLO					14H00 - 15H00	

BASQUETEBOL						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO					15H00 - 16H30	
2º E 3º CICLO					15H00 - 16H00	

TÊNIS						
ESCALÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1º CICLO	16H45 - 17H45		16H45 - 17H45		14H00 - 15H00	
2º E 3º CICLO	17H45 - 18H45		17H45 - 18H45		15H00 - 16H00	