

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00	Ginástica Sénior				Ginástica Sénior
11:00 - 12:00					
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 17:45					
17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15	Intermédio	Baby (4 e 5)	Intermédio	Baby (4 e 5)	Competição Kata
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45					
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15	Kobudo	Iniciação (6 aos 10)		Iniciação (6 aos 10)	Competição Kobudo
19:15 - 19:30					
19:30 - 19:45					
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15	Adultos / Graduados	Iniciação (11 aos 16)	Adultos / Graduados	Iniciação (11 aos 16)	
20:15 - 20:30					
20:30 - 20:45					
20:45 - 21:00					
21:00 - 21:15					
21:15 - 21:30					