



2. ^a feira			3. ^a feira			4. ^a feira			5. ^a feira			6. ^a feira			sábado	
Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio
18h00m Ginástica Infantil 18h45m	09h05m Ginástica Manutenção 10h00m		17h35m Circuito Manutenção 18h30m	17h45m Ballet Infantil 18h30m	10h45m Yoga 11h45m	09h05m Ginástica Manutenção 10h00m	11h00m Fit-Mamã Pós Parto 12h00m	17h00m Fit-Mamã Pré Parto 17h55m	17h35m Circuito Manutenção 18h30m	17h45m Ballet Infantil 18h30m	10h45m Yoga 11h45m	09h05m Ginástica Manutenção 10h00m	11h00m Fit-Mamã Pós Parto 12h00m	17h00m Fit-Mamã Pré Parto 17h55m	10h10m D. Kids Infantil 11h00m	11h05m Aero-Flex 12h00m
18h45m Ginástica Formação 19h30m	18h45m D. Kids Infantil 19h30m	18h35m Karaté Infantil 19h30m	18h35m Ballet Juvenil 19h30m	18h45m Stretching 19h30m	18h15m Judo Infantil 19h00m	18h30m Karaté Infantil 19h30m	18h45m D. Kids Juvenil 19h30m	18h00m Kickboxing 19h30m	18h35m Ballet Juvenil 19h30m	18h45m Stretching 19h30m	18h15m Judo Infantil 19h00m	18h00m Ginástica Infantil 18h45m		18h00m Kickboxing 19h30m	11h00m D. Kids Juvenil 12h00m	12h05m Fit-Mamã 13h00m
19h35m Karaté Adultos 20h30m	19h35m Stretching 20h25m		19h35m Ginástica Acrobática 20h30m		19h05m Judo Juvenil 20h00m	19h35m Karaté Adultos 20h30m	19h35m Stretching 20h25m		19h35m Ginástica Acrobática 20h30m	19h35m D. Kids Junior 20h30m	19h05m Judo Juvenil 20h00m	18h45m Ginástica Formação 19h30m		19h35m A.M. Filipina 21h00m	12h00m D. Kids Junior 13h00m	
20h35m Localizada Stretching 21h30m	20h30m Yoga 21h30m	20h30m Aikido 21h25m	20h35m Dança Jazz 21h30m		20h05m Judo Adultos 21h00m	20h35m Localizada Stretching 21h30m	20h30m Yoga 21h30m	20h30m Aikido 21h25m	20h35m Dança Jazz 21h30m		20h05m Judo Adultos 21h30m	19h30m Ginástica Acrobática 21h30m	20h35m Localizada Stretching 21h30m		10h00m Futsal Traquinas 11h00m	11h00m Futsal Benjamin 12h00m

Sala de Exercício Físico de 2^a a 6^a feira das 9h00m às 22h00m e sábado das 09h00m às 13h00m

Horário de Funcionamento do Clube:
Segunda a Sexta das 9h00m às 22h00m
Sábados das 9h00m às 13h00m

Horário de Funcionamento da Secretaria:
Segunda a Sexta das 9h00 às 20h45m
Sábados (Set. a Julho) das 09h00m às 12h45m

Centro Shotokai de Queluz - Instituição de Utilidade Pública
Av. Dom António Correia de Sá, 13 - Monte Abraão 2745-243 Queluz
Telefone : 214 397 322 E-mail: geral@centroshotokai.com
www.centroshotokai.com

