

CLASSES	HORÁRIO		IDADE
ACADEMIA DE JUDO			
GRUPO A	3ªF / 5ªF	15h15-16h	3 - 5 anos
GRUPO B	3ªF / 5ªF	16h-16h45	3 - 5 anos
GRUPO C	3ªF / 5ªF	16h50-17h50	> 6 anos
ACADEMIA DE GINÁSTICA			
RÍTMICA COMPETIÇÃO	2ªF a 6ªF	17h - 20h	> 9 anos
RÍTMICA COMPETIÇÃO	2ªF/4ªF/6ªF	17h - 19h	6 - 8 anos
RÍTMICA FORMAÇÃO Bâmbis	4ªF / 6ªF	15h15 - 16h	3 - 5 anos
RÍTMICA PRÉ-REPRESENTAÇÃO Little Stars	3ªF/5ªF	18h- 19h45	+ 6 anos
AERÓBICA COMPETIÇÃO MISTA	2ªF 6ªF	17h-19h 18h-20h	> 9 anos
AERÓBICA COMPETIÇÃO MISTA	2ªF / 4ªF	16h-17h	6 – 8 anos
AEROSTARS REPRESENTAÇÃO (Aeróbica + Rítmica Stars)	4ªF 6ªF	17h30-19h30 18h-20h	> 9 anos
AEROSTARS COMP.+ REPRESENTAÇÃO	2ªF 4ªF 6ªF	17h-19h 17h30-19h30 18h-20h	> 9 anos
GINÁSTICA MANUTENÇÃO	3ªF/5ªF/6ªF	15h-16h	> 55 anos
ACADEMIA DE DANÇAS			
MINI ALMA LUSITANA	4ªF / 6ªF	16h - 16h30	4 - 7 anos
ALMA LUSITANA INFANTIL	3ªF / 5ªF	16h – 17h	>8 anos
ALMA LUSITANA	SÁB.	11h30 - 13h	>14 anos