

Horários da Escola de Desportos de Combate

a partir de 17 de janeiro de 2022

KARATE	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 14 anos		07h30-08h30 18h45-20h15		07h30-08h30 18h45-20h15		
KARATE KIDS	6 a 11 anos						10h30-11h30
	10 a 14 anos						11h30-12h30

TAEKWONDO	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 11 anos	19h30-20h45		19h30-20h45		19h30-20h45	

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve + chinelos para deslocar entre balneários e tatami.

KICKBOXING	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	12h15-13h45 18h15-19h15 19h15-20h15	12h15-13h45		12h15-13h45		

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calções/calças fato de treino + t-shirt + chinelos para deslocar entre balneários e tatami + luvas e caneleiras.

BRAZILIAN JIU JITSU (BJJ)	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 13 anos	18h15-19h30		18h15-19h30		18h15-19h30	
BJJ KIDS	6 a 13 anos						10h30-11h30

Observação: Aulas realizadas com pés descalços. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve de cor branca + chinelos para deslocar entre balneários e tatami.

ESGRIMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	6 a 12 anos ≥ 12 anos			17h45-18h45 18h45-20h00		17h45-18h45 18h45-20h00	

JOGO PAU PORTUGUÊS	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	19h00-20h15			19H30-20h30		

SYSTEMA	idades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	≥ 15 anos	20h15-21h30		20h00-21h30	20h30-21h30		

Observação: Aulas realizadas com ténis exclusivos para utilização no interior do pavilhão. Vestuário para 1ª aula: Calças fato de treino + t-shirt ou longleeve.

Notas: A Coordenação pode introduzir novas modalidades e novos horários, retirar ou alterar especialidades, de acordo com as necessidades do projeto da Escola de Desportos de Combate. Os utentes serão avisados através dos meios habituais.

A experimentação das modalidades é condicionada pelas vagas disponíveis e por autorização prévia da coordenação da Escola de Desportos de Combate (EDCombate). Pode solicitar uma experimentação através do endereço eletrónico geral@estadio.ulisboa.pt, dirigido ao coordenador da EDCCombate.

Preços da Escola de Desportos de Combate

2021 / 2022

Observação: Todas as classes funcionam com número mínimo de alunos inscritos. As classes que não atinjam esse número serão encerradas ou mudam de horário.

PREÇOS / mês:	1x/sem.	2x/sem.	3x/sem.
Tipo de utente: Outros	20 €	30 €	38 €

Descontos:

5% com o pagamento antecipado de 6 meses e 10% com o pagamento (anual) antecipado de 12 meses; Ambos sem alteração contratual, reembolso, créditos, suspensões ou cancelamentos futuros.

Estudantes do Ensino Superior:	- 30% no valor da Adesão e mensalidades de atividades.
Funcionários Docentes e Não Docentes do Ensino Superior e Alumni da ULisboa:	- 15% no valor da Adesão e mensalidades de atividades;

Nota 1: Alumni ULisboa têm de ter inscrição obrigatória numa Associação Alumni da ULisboa. +info em (<https://www.ulisboa.pt/info/associacoes-de-alumni-da-ulisboa>)

Nota 2: para usufruir destes descontos é obrigatório fazer prova do tipo de utente no momento da inscrição e pagamento.

Mais informações em www.estadio.ulisboa.pt