

HORA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
07h00		Boxe		Boxe			
08h00		Karate Otokojuku		Karate Otokojuku			
09h00		Kickboxing		Kickboxing			
10h00	Kickboxing Boxe	Karate Bukeikoryu	Kickboxing Boxe	Karate Bukeikoryu	Muay Thai & Boran		
11h00	Inclusão (PCD)	DPU Krav Maga BR Boxe	Inclusão (PCD)	DPU Krav Maga BR Boxe	Muay Thai & Boran	DPU Krav Maga BR Boxe	
12h00						DPU Krav Maga BR Boxe	
13h00		Inclusão (PCD) Kickboxing		Inclusão (PCD) Kickboxing		Capoeira Guine-Bissau	
14h00		Inclusão (PCD) Defesa Pessoal		Inclusão (PCD) Defesa Pessoal		Inclusão (PCD) Kickboxing	
15h00	DPU Krav Maga BR Boxe	Karate Bukeikoryu	DPU Krav Maga BR Boxe	Karate Bukeikoryu	DPU Krav Maga BR Boxe	Treino Fechado	Inclusão (PCD)
16h00		DPU Krav Maga BR		DPU Krav Maga BR		Kumdo	Kumdo
17h00						Muay Thai & Boran	Muay Thai & Boran
18h00	Kickboxing Boxe	Muay Thai & Boran	Kickboxing Boxe	Muay Thai & Boran	Muay Thai & Boran	Kickboxing Boxe	Kickboxing Boxe
19h00	Hapkido + Kumdo	Kickboxing Boxe	Hapkido + Kumdo	Kickboxing Boxe		DPU Krav Maga BR Boxe	DPU Krav Maga BR Boxe
20h00	Muay Thai & Boran DPU Krav Maga BR	DPU Krav Maga BR Boxe	Muay Thai & Boran DPU Krav Maga BR	DPU Krav Maga BR Boxe		Inclusão (PCD)	
21h00	DPU Krav Maga BR Boxe	MUSA Taekwondo	DPU Krav Maga BR Boxe	MUSA Taekwondo			
22h00	Jiu Jitsu Defesa Pessoal	Hapkido Kumdo	Jiu Jitsu Defesa Pessoal	Hapkido Kumdo			