



MARCIAL ARTS CENTER

Lisbon South Bay

Karate - Krav Maga - TAI CHI - Aikido e muito mais...

Horários

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
08h30 - 09h30	JUDO / JIU JITSU (PT)	TREINO FUNCIONAL	JUDO / JIU JITSU (PT)	TREINO FUNCIONAL		
09h00 - 10h00						
09h30 - 10h30		KRAV MAGA		KRAV MAGA		
10h00 - 11h00	AIKIDO	KICK BOXING	AIKIDO	KICK BOXING	TREINO FUNCIONAL	TAI CHI
10h30 - 11h30		KARATE		KARATE		
11h30 - 12h30		JUDO / JIU JITSU (PT)		JUDO / JIU JITSU (PT)		
11h00 - 12h00	PILATES	TREINO FUNCIONAL	PILATES	TREINO FUNCIONAL		YOGA
18h00 - 19h00						NINJUTSU
18h30 - 19h30	AIKIDO	KARATE	AIKIDO		KARATE	NINJUTSU
19h00 - 20h00				NINJUTSU		
19h30 - 20h30	AIKIDO	KRAV MAGA KIDS	AIKIDO		KRAV MAGA KIDS	
20h00 - 21h00						
20h30 - 21h30	KICK BOXING	KRAV MAGA	KICK BOXING	TREINO FUNCIONAL	KRAV MAGA	
21h00 - 22h00						
21h30 - 22h30	KALI		KALI			

MIYAGI DOJO

Horários

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
18h00 - 19h00						
18h30 - 19h30	KRAV MAGA + 12		KRAV MAGA + 12			
19h00 - 20h00						
19h30 - 20h30	KARATE INFANTIL		KARATE INFANTIL			
20h00 - 21h00						
20h30 - 21h30	KARATE JOVENS / ADULTOS		KARATE JOVENS / ADULTOS			
21h00 - 22h00						

NKGR Fernão Ferro

Horários

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
08h30 - 09h30						
09h00 - 10h00						
09h30 - 10h30						KRAV MAGA + 12
10h00 - 11h00						
10h30 - 11h30						COMPETIÇÃO KATA
11h30 - 12h30						COMPETIÇÃO KUMITE
11h00 - 12h00						
12h00 - 13h00						
18h30 - 19h30						
19h00 - 19h40		KARATE INFANTIL		KARATE INFANTIL		
19h45 - 20h30		KARATE INICIADOS		KARATE INICIADOS		
20h30 - 21h30		KARATE JOVENS / ADULTOS		KARATE JOVENS / ADULTOS		
21h00 - 22h00						