

# HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - FITNESS, CORPO & MENTE

Segunda

Terça

Quarta

Quinta




Sexta

Sábado

Manhã

			07:10 60'	Ashtanga Yoga	P2												
09:00 50'	Tai Chi I	P2	09:00 45'	Postura & Along.	P1	09:00 50'	Tai Chi II	P2		09:00 50'	Tai Chi I	Exter. P2	09:05 45'	Pilates I	P1		
09:05 45'	Pilates II	P1	09:10 90'	Ashtanga Yoga	P2	09:05 45'	Pilates II	P0	09:10 90'	Ashtanga Yoga	P2	09:00 45'	Postura & Along.	P1	09:05 90'	Ashtanga Yoga	P2
09:50 50'	Tai Chi II	P2				09:50 50'	Tai Chi III	P2				09:50 50'	Tai Chi III	Exter. P2	09:50 45'	Pilates II	P1
10:00 45'	Pilates I	P1	10:00 45'	Pilates II	P1	10:00 45'	Pilates I	P0	10:00 45'	Pilates II	P1	10:00 45'	Postura & Along.	P1			
10:45 90'	Ashtanga Yoga	P2										10:45 45'	Pilates I	P1			
10:45 45'	Pilates I	P1	11:00 45'	Pilates I	P1	11:00 45'	Total Condicion.	P0	11:00 45'	Pilates I	P1						
11:00 45'	Total Condicion.	P0															

Tarde

			13:15 45'	Pilates	P1												
			17:40 45'	Yoga Crianças	P1												
18:45 45'	Total Condicion.	P0	18:35 45'		P0				18:35 45'	Total Condicion.	P0						
18:45 45'	Pilates	P1				18:45 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0				18:45 45'	LES MILLS BODYATTACK	P0	Domingo		
19:35 30'	Step	P0	19:20 45'		P0	19:35 30'	CORE	P0	19:20 45'		P0	19:30 30'	LES MILLS BODYPUMP	P0			
19:35 45'	Pilates	P1							19:25 45'	Pilates	P1						
20:20 45'	Pilates	P1							20:15 45'	Pilates	P1						
20:20 90'	Ashtanga Yoga	P2				20:40 60'	Ashtanga Yoga	P2	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2						

**SALA DE EXERCÍCIO**  
**2ª A 6ª 06H-22H30**  
**SÁB. E FERIADOS 09H-19H**  
**DOM. 10H-14H**

Legenda das cores	
Corpo & Mente	
Resistência / Tônus Muscular	
Cardio / Perda de Peso	

# HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - DANÇA E ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						09:10 50' Ballet IV + V P0 Mariana
						10:00 45' Ballet Pontas II P0 Mariana
						10:35 50' Sapateado II P1 Juana
Almoço		15:30 60' Danças do Mundo (Inic. + Intermédios) P1 Vanessa		13:15 60' Ritmos Latinos P2 Rui C.	16:35 45' Ballet IV P1 Mariana	10:45 45' Barra de Chão P0 Mariana
			16:35 45' Ballet V P1 Mariana	15:15 60' Danças do Mundo (Intermédios) P1 Rui	17:00 50' Hip Hop I P0 Cat&Sof	10:45 45' Ballet I P2 Carlota
Tarde	17:00 45' Hip Hop kids I P1 Cat&Sof	17:00 45' Contemporâneo I P0 Mariana	17:00 50' Hip Hop I P0 Cat&Sof		17:00 45' Judo I P2 Chantre	11:30 55' Ballet Adultos II P0 Mariana
		17:45 45' Ballet III P0 Mariana	17:20 45' Ballet I P1 Mariana	17:00 45' Contemporâneo I P0 Mariana	17:20 45' Ballet I P1 Mariana	11:35 55' Sapateado I P2 Juana
			17:50 50' Hip Hop II P0 Cat&Sof	17:45 45' Ballet III P0 Mariana	17:45 45' Judo I P2 Chantre	12:00 60' Ritmos Latinos P1 Rui C.
	17:45 45' Hip Hop kids I P1 Cat&Sof	18:00 45' Karate I P2 Ferreira	18:05 45' Ballet II P1 Mariana	17:45 45' Hip Hop Kids I P1 Cat&Sof	17:50 50' Hip Hop II P0 Cat&Sof	12:25 55' Contemp. Adultos P0 Mariana
	17:45 45' Hip Hop Kids II P2 Cat&Sof	18:30 50' Sevilhanas I P1 Isabel	18:10 45' Judo I P2 Chantre	18:00 45' Karate I P2 Ferreira	18:05 45' Ballet II P1 Mariana	
		18:45 45' Karate II P2 Ferreira	18:50 50' Hip Hop III P1 Cat&Sof	18:30 45' Hip Hop Kids II P1 Cat&Sof	18:30 45' Judo II P2 Chantre	
	18:30 45' Hip Hop Kids II P2 Cat&Sof	19:30 50' Karate III P2 Ferreira	18:55 45' Judo II P2 Chantre	18:45 45' Karate II P2 Ferreira	18:50 50' Hip Hop III P1 Cat&Sof	
	19:20 55' Danças de Salão (Iniciados) P2 Vanessa	19:20 50' Sevilhanas III P1 Isabel	19:40 50' Hip Hop IV P1 Cat&Sof	19:30 50' Karate III P2 Ferreira	19:15 75' Judo III P2 Chantre	
		20:05 50' Contemporâneo. II P0 Andreia	19:40 50' Judo III P2 Chantre	20:05 50' Contemp. II P0 Andreia	19:40 50' Hip Hop IV P1 Cat&Sof	
		20:10 60' Flamenco II P1 Isabel	20:10 55' Danças de Salão (nível 1) P0 Vanessa		20:05 90' Kizomba P0 Anita	
Noite	20:20 55' Danças de Salão (nível 2) P0 Vanessa	20:40 50' Hip Hop Adultos P2 Cat&Sof	20:35 60' Ballet Adultos I P1 Samuel		20:30 50' Hip Hop Adultos P1 Cat&Sof	
	21:15 55' Danças de Salão (Avançado) P0 Vanessa	20:55 50' Contemporâneo III P0 Andreia	21:05 55' Danças de Salão (nível 3) P0 Vanessa	20:55 50' Contemp. III P0 Andreia		
		21:00 50' Sevilhanas II P1 Isabel		21:00 45' Ballet Pontas I P1 Mariana		
		21:45 50' Contemporâneo IV P0 Andreia		21:45 50' Contemp. IV P0 Andreia		
		21:50 50' Flamenco I P1 Isabel				

## Modalidades Dança

BALLET
DANÇA CONTEMP.
DANÇAS DO MUNDO
DANÇAS DE SALÃO
FLAMENCO
HIP HOP
JUDO
KARATE
KIZOMBA
SAPATEADO
RITMOS LATINOS
SEVILHANAS

# HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - DESPORTOS COLETIVOS

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

			18:30 90'	FUTSAL Infantis	Pav. L.A.V.											
		18:00 60'	FUTSAL Petizes/traquinas	Pav. V.S.				18:00 60'	FUTSAL Pet/traq	Pav. V.S.			10:00 60'	CORFEBOL Equipa E	Pav. V.S.	
20:30 60'/90'	FUTSAL Infantis	Pav. L.A.V.	19:00 60'	FUTSAL Benjamins	Pav. V.S.			19:00 60'	FUTSAL Benjamins	Pav. V.S.						
22:00 90'	CORFEBOL Equipa B	Pav. L.A.V.	20:00 60'	CORFEBOL Equipa C	Pav. V.S.			20:00 60'	CORFEBOL Equipa C	Pav. V.S.						
			21:00 60'	CORFEBOL Equipa A	Pav. V.S.			21:00 60'	CORFEBOL Equipa A/B	Pav. V.S.						

## Legenda local dos treinos:

**Pav. L.A.V.** - Pavilhão Escola de Linda a Velha. Escola Secundária Professor José Augusto Lucas.

Morada: Av. CAROLINA Michaelis 18A, 2795-051 Linda-a-Velha.

**Pav. V.S.** - Pavilhão Escola EB 2,3 Vieira da Silva.

Morada: R. Aquilino Ribeiro, 2790-029 Carnaxide.

## Informações Futsal

Idades Referentes a cada escalão:

-Petizes- 2018/2019 - 05- 06 anos

-Traquinas - 2016/2017 - 07 - 08 anos

- Benjamins - 2014/2015 - 09-10 anos

- Infantis - 2012/2013 - 11 - 12 anos

## Informações Corfebol

- Os treinos experimentais são nas Equipas C e E.

- Faixa etária entre os 6 e os 12 anos devem comparecer na equipa E.