



Horários

- **Dojo da Luz (Benfica)**
Manhã: 3^a, 6^a-feira 7h30-8h30
Almoço: 3^a, 5^a-feira 12h00-13h30
Tarde: 2^a, 3^a, 4^a, 5^a-feira 20h00-21h15
- **Pavilhão desportivo Bartolomeu Dias (Sacavém)**
3^a, 5^a-feira 20h00-21h15 * A partir de Janeiro 2023
- **Pista Atletismo Municipal Prof. Moniz Pereira**
Sábados 11h00-12h30 (Aikidô e Buki Waza- aula armas)

Aulas Crianças: 2^a, 3^a e 4^a -feira 18h30-19h30 (Dojo da Luz)

Quotas

normal: 35 €/mês, três aulas por semana.

crianças: 30 €/mês.

*reduzida *:* 30 €/mês, três aulas semana.

especial: -> 330 € anualmente.

-> 180 € semestre.

Aulas a vulso: 7 €.

Livre trânsito: 45 €/mês, possibilidade de assistir a todas as aulas da semana incluindo a aula de armas.

* Na reduzida fazem parte as pessoas desempregadas e estudantes com justificação.

* Nos meses de verão, julho e agosto, haverá um horário mais reduzido de aulas.

* As armas utilizadas são o Ken (sabre de madeira) e o Jo (bastão de aprox. 1,27m).

