



## Horários

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

**Aulas Crianças: 2ª, 3ª e 4ª -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).

