



Horários

- **Dojo da Luz (Benfica)**

Adultos:

Almoço --> Terça e Quinta 12h00-13h30

Tarde --> Terça e Quinta 20h00-21h15

Crianças: Segunda a Sexta das 18h30 até as 19h30

- **Pista Atletismo Municipal Prof. Moniz Pereira**

Segunda e quarta 20h30-21h45

Sábados 11h00-12h30 (Aikidô e Buki Waza- aula armas)

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).

