



## CIESPP de Portas Abertas – Esporte Solidário

### Agenda 2024

#### 2ª Feira

9h às 11h – Karatê (início 19/02)

15h às 16h – Judô (Prof Daniel)

16h às 18h – Capoeira (Prof Gabriela)

19h às 20h – Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

#### 3ª Feira

8:30h às 9:30h – Ginástica (turma única adultos)

9:30h às 10:30h – Futsal (4 a 15 anos)

16h às 17h – Futsal (4 a 9 anos)

17h às 18h – Futsal (10 a 12 anos)

18h às 19h – Futsal (13 a 16 anos)

17h às 18h - Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

18h às 20h – Wrestling (Prof Cássio)

#### 4ª Feira

9h às 11h – Karatê (início 19/02)

14h às 15h – Judô (Prof Daniel)

15h às 16h – Muay-Thai (Prof Marcellus)

16h às 17h – Muay-Thai (Prof Marcellus)

18h às 19h – Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

19h às 20h – Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

19h às 21h – Capoeira (Prof Gabriela)

#### 5ª Feira

8:30h às 9:30h – Ginástica (turma única adultos)

9:30h às 10:30h – Futsal (4 a 15 anos)

16h às 17h – Futsal (4 a 9 anos)

17h às 18h – Futsal (10 a 12 anos)

18h às 19h – Futsal (13 a 16 anos)

19h às 20h - Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

#### 6ª feira

15h às 16h – Muay-Thai (Prof Marcellus)

16h às 17h – Muay-Thai (Prof Marcellus)

18h às 19h - Jiu-Jitsu (Prof Carlos)

**“Somos todos uma só equipe”.**