



**ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA DAMAIA**  
Fundada em 21 de Agosto de 1974  
Instituição de Utilidade Pública - IPSS N° 32/2008  
Praceta João Saldanha – Damaia – 2720-312 AMADORA  
Telf: 214901230 – TLM: 938590479 N° Contribuinte 501 504 907



### JUDO

2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
18h30/19h15/19h15/20h15  
Mestre Eduardo Garcia



### SEVILHANAS

4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
19h45/20h45  
Prof<sup>a</sup>. Mónica Almeida



### BALLET

4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
18h30/19h/19-19h00/19h45  
Prof<sup>a</sup>. Mónica Almeida



### AERÓBICA

3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>  
20h00/21h00  
Prof<sup>a</sup>. Idalina



### GINÁSTICA

2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
16h45/17h15-17h15/17h45  
17h45/18h30  
Prof. Mário Goulart



### HIP-HOP

3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>  
18h30/19h15-19h15/20h00  
Profs. Rita e Ricardo



### CAPOEIRA

2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
20h30/21h30  
Prof. Zézinho



### KARATÉ

3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>  
18h30/19h15-19h15/20h00  
20h00/21h30  
Mestre Jorge Rosa

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**Início actividades:  
4 de Outubro 2010**

**BERÇÁRIO-CRECHE-J.INFANTIL-CATL -GINÁSIO**

VENHA EXPERIMENTAR UMA DESTAS MODALIDADES SEM COMPROMISSO

[aadgeral@sapo.pt](mailto:aadgeral@sapo.pt) - [www.aad.com.sapo.pt](http://www.aad.com.sapo.pt)