

TABELAS DE PREÇOS

Valor de inscrição: **11,00 €**

ATIVIDADES DESPORTIVAS

CATEGORIA	VALOR MENSAL*
A Recenseados com mais de 55 anos Recenseados desempregados	13,50 €
B Recenseados com menos de 55 anos Menores de 18 anos Entidades com protocolo	18,50 €
C Não recenseados	30,50 €

*Para cada atividade 2 vezes por semana

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

GINÁSTICA	18,50 €
BALLET	18,50 €
JUDO	25,00 €
FUTSAL	30,50 €

JUNTA DE FREGUESIA DE ESTRELA
geral@jf-estrela.pt
WWW.JF-ESTRELA.PT
213 929 100
dias úteis das 9h às 18h



ESTRELA



ESTRELA



2021/2022

ACADEMIA ESTRELA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
GINÁSTICA SÉNIOR	H1 09:30 - 10:15		H1 09:30 - 10:15			GINÁSTICA SÉNIOR
LOCALIZADA		H2 09:30 - 10:15		H2 09:30 - 10:15		LOCALIZADA
ALONGAMENTOS	18:30 - 19:15		18:30 - 19:15			ALONGAMENTOS
TAI CHI	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30			TAI CHI
PILATES	H1 11:00 - 11:45		H1 11:00 - 11:45			PILATES
	H2 19:30 - 20:15		H2 19:30 - 20:15			
		H3 18:30 - 19:15		H3 18:30 - 19:15		
	H4 12:00 - 12:45		H4 12:00 - 12:45			

HIDROGINÁSTICA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

HIDROGINÁSTICA	H1 11:45 - 12:30		H1 11:45 - 12:30			HIDROGINÁSTICA
			H2 09:15 - 10:00		H2 09:15 - 10:00	

HIDROGINÁSTICA PISCINA HOLMES PLACE AMOREIRAS

HIDROGINÁSTICA		H3 11:15 - 12:00		H3 11:15 - 12:00		HIDROGINÁSTICA
		H4 10:00 - 10:45		H4 10:00 - 10:45		

ATIVIDADES PARA OS MAIS NOVOS

GINÁSTICA		5-7 ANOS 17:45 - 18:30		5-7 ANOS 17:45 - 18:30		GINÁSTICA
		8-12 ANOS 18:30 - 19:15		8-12 ANOS 18:30 - 19:15		
FUTSAL	5-7 ANOS 18:00 - 19:00		5-7 ANOS 18:00 - 19:00			FUTSAL
		8-10 ANOS 18:00 - 19:00		8-10 ANOS 18:00 - 19:00		
BALLET			3-5 ANOS 16:30 - 17:15		3-5 ANOS 16:30 - 17:15	BALLET
			6-9 ANOS 17:30 - 18:15		6-9 ANOS 17:30 - 18:15	
JUDO FORMAÇÃO		4-6 ANOS 17:00 - 17:45		4-6 ANOS 17:00 - 17:45		JUDO FORMAÇÃO
		6-8 ANOS 17:45 - 18:30		6-8 ANOS 17:45 - 18:30		
		8-10 ANOS 18:30 - 19:15		8-10 ANOS 18:30 - 19:15		

ESCOLA DE JUDO NUNO DELGADO

JUDO PRÉ-COMPETIÇÃO	18:00 - 19:15		18:00 - 19:15		18:00 - 19:15	JUDO PRÉ-COMPETIÇÃO
JUDO COMPETIÇÃO	19:30 - 21:30		19:30 - 21:30		19:30 - 21:30	JUDO COMPETIÇÃO



GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS



HOLMES PLACE



unodelgado