

## SERVIÇOS / AULAS ONLINE

	<b>Aula</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Trabalho Desenvolvido</b>	<b>Preço</b>	<b>Tempo Aula</b>	<b>Nº Aulas/Sem</b>
<b>1</b>	<b>Técnica Futebol Kids</b>	Para todas as crianças dos 4 aos 12 anos que gostem de jogar futebol	Técnica individual (condução de bola, passe, fintas, toques, precisão, coordenação e muitos desafios)	10 €	50min	2
<b>2</b>	<b>Treino Funcional</b>	Para todos os adolescentes e adultos dos 14 aos 60 anos que queiram melhorar a sua condição física.	Aula de condição física geral (mobilidade, coordenação, força, agilidade, resistência)	7,50 €	50min	1
<b>3</b>	<b>Dance Kids</b>	Para todas as crianças dos 4 aos 12 anos que gostem de dançar.	Aula dedicada à introdução das crianças ao mundo da dança. Exercitam o corpo, aprendendo as bases para os diversos estilos de dança	7,50 €	50 min	1

## HORÁRIO treinos

	Segunda		Terça		Quarta		Sábado	
10h							Benjamins (2010, 2011)	Infantis (2008, 2009)
11h15							Petizes (2015/2016)	Traquinas (2013, 2014)
19h	Dance Kids (4 aos 12 anos)	Treino Funcional (14 aos 60 anos)	Petizes (2015/2016)	Traquinas (2013, 2014)	Benjamins (2010, 2011)	Infantis (2008, 2009)		

Legenda:	Técnica Futebol Kids	Treino Funcional	Dance Kids
----------	----------------------	------------------	------------