SOU SOLIDÁRIO E PRATICO DESPORTO

CLUBE RECREATIVO DOS AMIGOS DA QUINTA DA SAUDADE
C R A Q S

CLUBE R. SOBREDENSE

1º EVENTO SOLIDÁRIO CRAQS E SOBREDENSE - UNIDOS POR UMA CAUSA

SÁBADO, 22 DE ABRIL DE 2017

CRAQS, 10h00 - 19h00

Rua Quinta da Saudade, Lote 26
Charneca de Caparica

JUNTA DAS FREGUESIAS DE

Charneca de Caparica

SOBREDA

jf-charnecacaparica-sobreda.pt

SOU SOLIDÁRIO E PRATICO DESPORTO

1º EVENTO SOLIDÁRIO
CRAQS E SOBREDENSE
- UNIDOS POR UMA CAUSA

SÁBADO, 22 DE ABRIL DE 2017
CRAQS, 10h00 - 19h00
Rua Quinta da Saudade, Lote 26
Charneca de Caparica

PROGRAMA

MANHÃ

10h00 - 10h30	**GINÁSTICA MANUTENÇÃO** (ALMA SÉNIOR)
10h30 - 11h00	**GYM KIDS** (2-6 anos)
11h00 - 11h30	**PILATES** (Todas as idades)
11h30 - 12h00	**KARATÉ** (Todas as idades)
12h00 - 12h30	**DANÇA CONTEMPORÂNEA** (Todas as idades)
12h30 - 13h00	**HIP HOP** (Todas as idades)

TARDE

15h00 - 15h45	**KRAV MAGA** (Jovens e Adultos)
16h00 - 16h45	**KIZOMBA** (Jovens e Adultos)
17h00 - 17h45	**HIIT/ABS** (Jovens e Adultos)
18h00 - 18h45	**ZUMBA** (Jovens e Adultos)

JUNTA DAS FREGUESIAS DE

Charneca de Caparica SOBREDA