CLUBE RECREATIVO DE INSTRUÇÃO SOBREDENSE

PORQUÊ IR MAIS LONGE COM TANTAS ATIVIDADES AQUI TÃO PERTO??
VEM CONHECER-NOS
CANTA, TOCA, DANÇA, DIVERTE-TE, PRATICA DESPORTO E RELAXA TUDO NUM SÓ LOCAL!

ATIVIDADES

CULTURA

- **Coro Juvenil (professora Irina Grelha)**
  - 6ª feira das 21h00 às 23h00
- **Escola de Música (professor Ricardo Daniel)** ***Contato: 912 941 619***
  - Todos os dias horário a combinar
- **Hip-Hop (professores Hélio e Andreia)**
  - 2ª feira e 6ª feira das 18h00 às 19h00
  - Sábado das 11h00 às 13h00 ***Contato: Cristina 965 886 231***
- **Salsa (professor Adelino Costa)**
  - 4ª feira das 20h00 às 21h00
- **Bachata (professor Adelino Costa)**
  - 4ª feira das 21h00 às 22h00
- **Sevilhanas (professora Iris)**
  - Iniciados - 3ª feira e 5ª feira das 20h00 às 21h00
  - Intermédio - 3ª feira e 5ª feira das 21h00 às 22h00
  - Infantil (3 aos 10 anos) – 3ª feira das 18h00 às 18h45 e Sábado às 15h30
- **Yoga (Mestre Maria Pedro)**
  - 4ª feira das 19h00 às 20h00
  - Sábado das 10h00 às 11h00

DESPORTO

- **Futsal (treinadores Bruna, João e Paulo)**
  Contatos: Bruna 965 234 096 – João 935 100 264 – Paulo 966 054 059
  - Treinos de captação – Jogadores nascidos em 2000/2001 p/ Equipa Federada Iniciados que disputará o campeonato distrital Setúbal
- **Rugby (treinadores Vitor de Sousa e Tiago Aires)** ***Contato: 967 220 155***
  - De 2ª a 6ª feira – várias equipas de vários escalões
- **Zumba Fitness (professora Carmen Romão)** ***Contato: Cristina 965 886 231***
  - 2ª feira das 20h30 às 21h30
  - 3ª feira das 19h00 às 20h00
  - 6ª feira das 19h00 às 20h00 e das 20h00 às 21h00
- **Alma Sénior (professora Ana Rita Martins)**
  - 2ª feira e 6ª feira das 10h00 às 11h00
- **Defesa Pessoal (Mestre Miguel Guerra)**
  - 2ª feira das 19h00 às 20h30
  - 5ª feira das 18h30 às 20h00

Para mais informações contactar o Clube Recreativo Sobredense:
cris.sobreda@gmail.com * www.crsobredense.weebly.com * 967 220 155

CLUBE RECREATIVO DE INSTRUÇÃO SOBREDENSE

PORQUÊ IR MAIS LONGE COM TANTAS ATIVIDADES AQUI TÃO PERTO??
VEM CONHECER-NOS
CANTA, TOCA, DANÇA, DIVERTE-TE, PRATICA DESPORTO E RELAXA TUDO NUM SÓ LOCAL!

ATIVIDADES

CULTURA

- **Coro Juvenil (professora Irina Grelha)**
  - 6ª feira das 21h00 às 23h00
- **Escola de Música (professor Ricardo Daniel)** ***Contato: 912 941 619***
  - Todos os dias horário a combinar
- **Hip-Hop (professores Hélio e Andreia)**
  - 2ª feira e 6ª feira das 18h00 às 19h00
  - Sábado das 11h00 às 13h00 ***Contato: Cristina 965 886 231***
- **Salsa (professor Adelino Costa)**
  - 4ª feira das 20h00 às 21h00
- **Bachata (professor Adelino Costa)**
  - 4ª feira das 21h00 às 22h00
- **Sevilhanas (professora Iris)**
  - Iniciados - 3ª feira e 5ª feira das 20h00 às 21h00
  - Intermédio - 3ª feira e 5ª feira das 21h00 às 22h00
  - Infantil (3 aos 10 anos) – 3ª feira das 18h00 às 18h45 e Sábado às 15h30
- **Yoga (Mestre Maria Pedro)**
  - 4ª feira das 19h00 às 20h00
  - Sábado das 10h00 às 11h00

DESPORTO

- **Futsal (treinadores Bruna, João e Paulo)**
  Contatos: Bruna 965 234 096 – João 935 100 264 – Paulo 966 054 059
  - Treinos de captação – Jogadores nascidos em 2000/2001 p/ Equipa Federada Iniciados que disputará o campeonato distrital Setúbal
- **Rugby (treinadores Vitor de Sousa e Tiago Aires)** ***Contato: 967 220 155***
  - De 2ª a 6ª feira – várias equipas de vários escalões
- **Zumba Fitness (professora Carmen Romão)** ***Contato: Cristina 965 886 231***
  - 2ª feira das 20h30 às 21h30
  - 3ª feira das 19h00 às 20h00
  - 6ª feira das 19h00 às 20h00 e das 20h00 às 21h00
- **Alma Sénior (professora Ana Rita Martins)**
  - 2ª feira e 6ª feira das 10h00 às 11h00
- **Defesa Pessoal (Mestre Miguel Guerra)**
  - 2ª feira das 19h00 às 20h30
  - 5ª feira das 18h30 às 20h00

Para mais informações contactar o Clube Recreativo Sobredense:
cris.sobreda@gmail.com * www.crsobredense.weebly.com * 967 220 155