



## **ESCOLA DE FORMAÇÃO DE KARATÉ-DO**

### **PREÇARIO & INSCRIÇÃO**

#### **INFANTO-JUVENIL (04 AOS 12 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 4000,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 2000,00KZ

#### **JUNIORES (13 AOS 17 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 5500,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 3000,00KZ

#### **SENIORES (A PARTIR DE 18 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 7000,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 4000,00KZ

**HORÁRIO ÚNICO** – 18H30 ÀS 20H30

#### **DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

3 FOTOGRAFIAS TIPO PASSE  
FOTOCÓPIA DO B.I  
ATESTADO MÉDICO

**CONTACTOS:** 923691235 / 945626287



## **ESCOLA DE FORMAÇÃO DE TAEKWONDO-DÓ**

### **PREÇARIO & INSCRIÇÃO**

#### **INFANTO-JUVENIL (04 AOS 12 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 4500,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 1000,00KZ

#### **JUNIORES (13 AOS 17 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 7000,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 2000,00KZ

#### **SENIORES (A PARTIR DE 18 ANOS)**

- INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 8500,00KZ
  - PAGAMENTO MENSAL – 3500,00KZ

**HORÁRIO ÚNICO** – 18H30 ÀS 20H30

#### **DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

3 FOTOGRAFIAS TIPO PASSE  
FOTOCÓPIA DO B.I  
ATESTADO MÉDICO

**CONTACTOS:** 923691235 / 945626287



## **ESCOLA DE FORMAÇÃO DE JUDO**

### **PREÇARIO & INSCRIÇÃO**

#### **INFANTO-JUVENIL (05 AOS 10 ANOS) FORMAÇÃO**

PERIODO DA MANHÃ – 09H00 ÀS 11H00

PERIODO DA MANHÃ – 14H00 ÀS 16H00

INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 6000,00KZ

PAGAMENTO MENSAL – 2000,00KZ

#### **JUVENIS (11 AOS 15 DE IDADE ANOS) FORMAÇÃO**

PERIODO DA MANHÃ – 09H00 ÀS 11H00

PERIODO DA MANHÃ – 14H00 ÀS 16H00

INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 7000,00KZ

PAGAMENTO MENSAL – 2500,00KZ

#### **JÚNIORES (16 AOS 19 ANOS)**

PERIODO DA MANHÃ – 09H00 ÀS 11H00

PERIODO DA TARDE – 14H00 ÀS 16H00

PERIODO DA NOITE – 16H30 ÀS 18H30

INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 8000,00KZ

PAGAMENTO MENSAL – 3000,00KZ

#### **SENIORES (A PARTIR DOS 20 ANOS)**

PERIODO DA NOITE – 16H30 ÀS 18H30

INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 8500,00KZ

PAGAMENTO MENSAL – 3500,00KZ

INSCRIÇÃO INCLUINDO A 1ª MENSALIDADE – 8000,00KZ

PAGAMENTO MENSAL – 3000,00KZ

#### **DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

3 FOTOGRAFIAS TIPO PASSE

FOTOCÓPIA DO B.I

ATESTADO MÉDICO

**CONTACTOS:** 923691235 / 945626287



**ESCOLA DE FORMAÇÃO DE BASQUETEBOL**

**AVALIAÇÃO AO CRITÉRIO DO TREINADOR  
DE ACORDO A ESTRUTURA FÍSICA**

**MINI BASKET (06 AOS 12 ANOS DE IDADE)  
DE SEGUNDA À SEXTA-FEIRA**

**HORÁRIO MANHÃ 07H00 ÀS 8H30  
HORÁRIO TARDE 14H00 ÀS 15H30**

**INICIADOS (13 AOS 14 ANOS DE IDADE)  
HORÁRIO MANHÃ 07H00 ÀS 08H30 - 09H30 ÀS 10H30**

**CADETES (15 AOS 16 ANOS DE IDADE)  
HORÁRIO MANHÃ 08H20 ÀS 09H40**

**DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:  
3 FOTOGRAFIAS TIPO PASSE  
FOTOCÓPIA DO B.I  
ATESTADO MÉDICO**



**ESCOLA DE FORMAÇÃO DE ANDEBOL**

**AVALIAÇÃO AO CRITÉRIO DO TREINADOR  
DE ACORDO A ESTRUTURA FÍSICA**

**INSCRIÇÕES:**

**MASCULINO – COMPLEXO DO MIRAMAR  
FEMININO – RI20**

**COM IDADES ENTRE 6 AOS 12 ANOS DE IDADE**

**DE SEGUNDA À SEXTA  
DAS 08H00 ÀS 1530**

**DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

**3 FOTOGRAFIAS TIPO PASSE  
FOTOCÓPIA DO B.I  
ATESTADO MÉDICO**

A partir do dia 4 de abril iremos realizar no **Campo do São Paulo (Congolenses)** 3 treinos semanais de captação de futebol:

- Terças-feiras das 7:00 às 9:00 horas;
- Quartas-feiras das 15:00 às 16:30 horas;
- Sextas-feiras das 7:00 às 9:00 horas.
- 

Estes treinos irão se realizar todas as semanas até dezembro.

A natação é a única modalidade que movimenta todos os músculos e articulações do corpo. É considerada um dos melhores exercícios físicos trazendo ótimos benefícios para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora, além de ser recomendada para crianças com problema respiratórios, como por exemplo a asma. Também é a única actividade física indicada para menores de 3 anos.

#### PRÉ-INICIAÇÃO

Aula orientada para criança dos 3 aos 5 anos com objectivo de adquirir ou aperfeiçoar as componentes básicas de adaptação ao meio aquático.

Aula de 50min no tanque de aprendizagem de Segunda a Sábado.

Local : Piscina Nádia Cruz (Rio Seco/Maianga)

#### INSCRIÇÃO

Crianças e Adultos

- Jónia (Inscrição) dos 3 aos 12 Anos----- 5.000,00kz
- Jónia (Reinscrição) dos 3 aos 12 Anos-----4.000,00kz
- Jónia (Inscrição) +12 Anos-----10.000,00kz
- Jónia (Reinscrição) +12 Anos-----9.000,00kz

#### MENSALIDADE

- 1 vez por semana-----5.000,00kz
- 2 vezes por semana-----7.500,00kz
- 3 vezes por semana-----9.500,00kz

- Todos os dias-----12.000,00kz

#### NADO LIVRE

- 1 vez por semana -----4.000,00kz
- 2 vezes por semana-----6.500,00kz
- 3 vezes por semana-----8.500.00kz
- Hidroterapia-----2.000,00kz/Aula

#### DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- 3 FOTOGRAFIAS
- Fotocópia do B.Inou cédula ( 10 anos)
  - Atestado Médico

#### CRECHES E COLÉGIOS

Preços especiais para Instituições e/ grupos

- Jónia ( Confirmação de Matrículas e Reinscrição por aluno)----- 5.000,00kz

#### MENSALIDADE

- 2 vezes por semana (Terça e Quinta)-----6.000,00kz

#### DOCUMENTOS

- Lista dos Alunos a Inscrever
  - 2 fotografias
- Ficha de inscrição ( Dada pelo Departamento de Natação)

#### HORÁRIO

Segunda á sexta-feira

8h- 8h50  
9h-9h50  
11h-11h50  
14h-14h50  
16h-16h50  
17h-17h50  
18h-18h50(+12)

Sábado das 8h ás 12h

Contactos: (+244)926 412 075/ 997 613 877

Email: [escoladenatacao@1agosto.com](mailto:escoladenatacao@1agosto.com)