

**Desporto Escolar 2023/24**  
**MODALIDADES HORÁRIOS**

Caros alunos:

O exercício físico melhora o rendimento escolar. Está provado que as crianças que praticam desporto apresentam melhores resultados escolares. A atividade física promove: bem-estar psicológico; estimula sentimentos de solidariedade de amizade e cooperação; diminui a obesidade; funciona como redutor do stress e ansiedade.

Escolhe uma modalidade á tua escolha!

Não fiques parado!

Professor	Modalidade	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Pedro Santos</b>	Voleibol Infantil B	18h10 19h25		15h10 16h25		
<b>Jorge Rodrigues</b>	Futsal INIC Masc		18h10 19h25		18h10 19h25	
<b>Jorge Rodrigues</b>	Futsal Iniciado FEM	18h10 19h50			19h05 19h55	
<b>Anabela Bastos</b>	Rope skipping (Cordas)	18h10 19h50		14h20 16h15 e 18h10 19h50		*18h30 19h50  *sábado 10h12h00
<b>Nuno Remigio</b>	Andebol Inf.Misto		18h10 19h25		18h10 19h25	
<b>Fernando Santos</b>	Xadrez Misto		13H20 14H10		13h10 15h10	
<b>Ana Santos</b>	Voleibol Iniciadas Fem.			18h10 19h25		18h10 19h25
<b>Ana Noronha</b>	DA		14h20 16h00	15h25 16h15		

\*Treinos APRS protocolo AS

A Coordenadora do Desporto Escolar

Anabela Oliveira Paiva Bastos