



Prefeitura do Município de Arapongas

Secretaria Municipal de Esporte

Academia de Lutas, anexo ao terminal

Telefone: 3172- 0200

email: esportes@arapongas.pr.gov.br

www.arapongas.pr.gov.br/esporte

www.facebook.com/secretariadeesportedeapongas



ALMA Academia de Lutas

Judô

Segunda à Sexta
15:00 às 16:00
A partir de 13 anos

Segunda, Quarta e Sexta
10:00 às 11:00
14:00 às 15:00
A partir de 06 anos

Kickboxing

Segunda, Quarta e Sexta
10:00 às 11:00
A partir de 10 anos

MMA

Terça e Quinta
10:00 às 11:00
A partir de 10 anos

Jiu Jitsu

Segunda à Sexta
09:00 às 10:00
A partir de 06 anos

Luta Olímpica

Terça e Quinta
14:00 às 15:00
A partir de 10 anos

Karatê

Terça e Quinta
06:30 às 07:30
10:00 às 11:00
17:30 às 18:30
18:30 às 19:30
A partir de 03 anos

Capoeira

Sábado
15:00 às 16:30
Domingo
09:30 às 11:00
Livre