

	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	Sábado	
08:00										Armas de Corte	
09:00			Arte Marcial	Armas de Corte			Arte Marcial	Armas de Corte		Armas de Corte	Arte Marcial
10:00	Arte Marcial		Arqueria		Arte Marcial		Arqueria			Arte Marcial	Arqueria
11:00	Arqueria		Armas de Corte		Arqueria		Armas de Corte			Acrobacia	Arqueria
12:00										Acrobacia	
14:00	Arte Marcial	Armas de Corte	Arqueria		Arte Marcial	Armas de Corte	Arqueria				
15:00	Arqueria	Acrobacia	Arte Marcial		Arqueria	Acrobacia	Arte Marcial				
16:00	Ritmo		Armas de Corte		Ritmo		Armas de Corte				
17:00	Sintonia		Arqueria		Sintonia		Arqueria				
18:00	Armas de Corte	Acrobacia	Pa-kua Chi	Cosmodinâmica	Armas de Corte	Acrobacia	Pa-kua Chi	Cosmodinâmica	Armas de Corte		
19:00	Arte Marcial	Cosmodinâmica	Acrobacia	Arte marcial	Arte Marcial	Cosmodinâmica	Acrobacia	Arte marcial	Arte Marcial		
20:00	Arqueria	Armas de Corte	Armas de Corte	Arqueria	Arqueria	Armas de Corte	Armas de Corte	Arqueria	Arqueria		
21:00											