Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

HIP HOP
PIMPÕES

ANO LETIVO
2023/2024

+ INFORMAÇÕES EM
WWW.PIMPOES.PT
262 877 740 (PIMPÕES)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

HIP HOP
PIMPÕES

ANO LETIVO
2023/2024

+ INFORMAÇÕES EM
WWW.PIMPOES.PT
262 877 740 (PIMPÕES)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

HIP HOP
PIMPÕES

ANO LETIVO
2023/2024

+ INFORMAÇÕES EM
WWW.PIMPOES.PT
262 877 740 (PIMPÕES)

## COMO É PERTENCER AO HIP-HOP DOS PIMPÕES?

- É sermos + **ATIVOS** ao criar desde cedo hábitos que melhoram a qualidade de vida;
- + **SAUDÁVEIS** porque a prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios para a saúde;
- E + **FELIZES** porque dançar é o que mais gostamos de fazer.

**MINIS**
DOS 3 AOS 6 ANOS

**KIDS**
DOS 7 AOS 9 ANOS

**JUNIORES**
DOS 10 AOS 12 ANOS

**TEENS**
DOS 13 AOS 15 ANOS

**CREATIVE**
DOS 16 AOS 18 ANOS

**COMPETIÇÃO**
INFANTIS E SENIORES

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| Teens 17h15 | Competição 17h30 | Minis 17h15 | Juniores 17h15 | Creative 17h15 | Competição 10h00 |
| Juniores 18h15 | | Kids 18h15 | Teens 18h15 | Kids 18h15 | |
| | | Creative 19h15 | | | |

## EQUIPA TÉCNICA

**Patrícia Mendes**
**Coordenadora e Professora**
Licenciada em Condição Física e Saúde no Desporto
Mestre em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde

**Sofia Bernardino**
**Professora**
Licenciada em Desporto, Condição Física e Saúde
Mestranda em Atividade Física e Saúde

**Alexandra Almeida**
**Professora de competição**
Hip-Hop College (Leiria)
Hip-Hop School (Barcelona)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO


## COMO É PERTENCER AO HIP-HOP DOS PIMPÕES?

- É sermos + **ATIVOS** ao criar desde cedo hábitos que melhoram a qualidade de vida;
- + **SAUDÁVEIS** porque a prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios para a saúde;
- E + **FELIZES** porque dançar é o que mais gostamos de fazer.

**MINIS**
DOS 3 AOS 6 ANOS

**KIDS**
DOS 7 AOS 9 ANOS

**JUNIORES**
DOS 10 AOS 12 ANOS

**TEENS**
DOS 13 AOS 15 ANOS

**CREATIVE**
DOS 16 AOS 18 ANOS

**COMPETIÇÃO**
INFANTIS E SENIORES

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| Teens 17h15 | Competição 17h30 | Minis 17h15 | Juniores 17h15 | Creative 17h15 | Competição 10h00 |
| Juniores 18h15 | | Kids 18h15 | Teens 18h15 | Kids 18h15 | |
| | | Creative 19h15 | | | |

## EQUIPA TÉCNICA

**Patrícia Mendes**
**Coordenadora e Professora**
Licenciada em Condição Física e Saúde no Desporto
Mestre em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde

**Sofia Bernardino**
**Professora**
Licenciada em Desporto, Condição Física e Saúde
Mestranda em Atividade Física e Saúde

**Alexandra Almeida**
**Professora de competição**
Hip-Hop College (Leiria)
Hip-Hop School (Barcelona)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO



## COMO É PERTENCER AO HIP-HOP DOS PIMPÕES?

- É sermos + **ATIVOS** ao criar desde cedo hábitos que melhoram a qualidade de vida;
- + **SAUDÁVEIS** porque a prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios para a saúde;
- E + **FELIZES** porque dançar é o que mais gostamos de fazer.

**MINIS**
DOS 3 AOS 6 ANOS

**KIDS**
DOS 7 AOS 9 ANOS

**JUNIORES**
DOS 10 AOS 12 ANOS

**TEENS**
DOS 13 AOS 15 ANOS

**CREATIVE**
DOS 16 AOS 18 ANOS

**COMPETIÇÃO**
INFANTIS E SENIORES

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| Teens 17h15 | Competição 17h30 | Minis 17h15 | Juniores 17h15 | Creative 17h15 | Competição 10h00 |
| Juniores 18h15 | | Kids 18h15 | Teens 18h15 | Kids 18h15 | |
| | | Creative 19h15 | | | |

## EQUIPA TÉCNICA

**Patrícia Mendes**
**Coordenadora e Professora**
Licenciada em Condição Física e Saúde no Desporto
Mestre em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde

**Sofia Bernardino**
**Professora**
Licenciada em Desporto, Condição Física e Saúde
Mestranda em Atividade Física e Saúde

**Alexandra Almeida**
**Professora de competição**
Hip-Hop College (Leiria)
Hip-Hop School (Barcelona)

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO