



Movimento que transforma. Paixão que nos une. ♥



AULAS DE
PILATES

iniciam a

7 DE SETEMBRO



ESCOLA DE DANÇA
E RESTANTES AULAS

iniciam a

14 DE SETEMBRO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

 **916 502 309**

POR TELEFONE OU WHATSAPP

 @sed.escoladedanca

 @sed.escoladedanca



TURMAS PARA
TODAS AS IDADES



PROFESSORES
QUALIFICADOS



AMBIENTE ACOLHEDOR
E INSPIRADOR

Fala conosco! <3

Estamos aqui para
ajudar-te a encontrar
a aula ideal para ti! ♥

HORÁRIO DE AULAS 2026/2027

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09h30 às 10h30 Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)		09h30 às 10h30 Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)			9h às 10h Dança Contempor.2 (SALA 2)
10h30 às 11h30 Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)		10h30 às 11h30 Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)		10h às 11h Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)	10h às 11h Dança Contempr. 1 (SALA 2) Possível nova turma.
18h às 19h Dança Contemporânea 1 (SALA 2)	17h30 às 18h30 Pilates Clínico em Grupo (Espaço Saúde em Dia)		17h30 às 18h30 Pilates Clínico em Grupo (Espaço Saúde em Dia)		11h às 12h Dança Criativa (SALA 2)
Ballet Clássico 1 (SALA 1)	18h30 às 19h30 Pilates Clínico em Grupo	18h às 19h Ballet Clássico 1 (SALA 1)	18h às 19h Dança Criativa (SALA 2)		
19h às 20h Dança Contemporânea 2 (SALA 2)	18h às 19h Hip Hop KIDS (SALA 1)	18h30 às 19h30 Pilates Clínico em Grupo (SALA 2)			
Ballet Clássico 2 (SALA 1)	19h às 20h Hip Hop TEENS (SALA 1)	19h às 20h Ballet Clássico 2 (SALA 1)	19h15 às 20h ZUMBA (SALA 2)		
20h às 21h Dança Cont. Avançado (SALA 2)		20h30 às 21h30 Dança do Ventre (SALA 1)	19h30 às 20h30 Ritmos Latinos (SALA 1)		
		20h às 21h Dança Cont. Avançado (SALA 2)	20h30 às 21h30 Ritmos Latinos (SALA 1)		



Vem fazer parte
da nossa família! ♥



SED – Escola de Dança
Rua Desembargador Correia Teles, 196
3860 Estarreja

Contamos contigo! ♥

Horário sujeito a alterações.

Novas turmas poderão ser
abertas consoante a procura.