

# HORÁRIO

## CAMPO DE TREINO DE GINÁSTICA



### 3ª SEMANA

10 de Julho a 14 de Julho

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul
<b>8h30 - 9h00</b>	<b>RECEPÇÃO DE ALUNOS</b>				
<b>9h15 - 10h20</b>	CT - Treino1	G2 CTreino3	G2 CTreino5	Nutrição	CTreino9
<b>10h20 - 10h45</b>	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã
<b>10h45 - 11h30</b>	Campo de Treino 1	Campo de Treino 3	Campo de Treino 5	Campo de Treino 7	Campo de Treino 9
<b>11h30 - 11h50</b>	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos
<b>12h00-13h00</b>	CT-Amoço	CT-Almoço	CT-Almoço	CT-Almoço	CT-Almoço
<b>14h30 - 16h00</b>	Técnica Coreográfica	Treino Livre	Técnica Coreográfica	Treino Livre	Treino Livre
<b>16h - 16h20</b>	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde
<b>16h20 - 17h00</b>	Campo de Treino 2	Campo de Treino 4	Campo de Treino 6	Campo de Treino 8	Campo de Treino 10
<b>17h00 - 17h40</b>	CT - Treino de Pista	Alongamentos e trampolim (caixas com almofadão)	CT - Treino de Pista	Alongamentos e trampolim (caixas com almofadão)	CT - Treino de Pista
<b>17h40 - 18h00</b>	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos
<b>18h00</b>	<b>ENTREGA DE ALUNOS</b>				