

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