

HORÁRIO

CAMPO DE TREINO DE GINÁSTICA



1ª SEMANA 26 de Junho a 30 de Junho



1ª SEMANA 26 de Junho a 30 de Junho						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	
8h30 - 9h00	RECEPÇÃO DE ALUNOS					8h30 - 9h00
9h15 - 10h20	Campo de Treino 1	Campo de Treino 3	Nutrição	Campo de Treino 7	Campo de Treino 9	9h15 - 10h20
10h20 - 10h45	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	CT -Merenda da manhã	10h20 - 10h45
10h45 - 11h30	Campo de Treino 1	Campo de Treino 3	Campo de Treino 5	Campo de Treino 7	Campo de Treino 9	10h45 - 11h30
11h30 - 11h50	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	11h30 - 11h50
12h00-13h00	CT-Amoço	CT-Almoço	CT-Almoço	CT-Almoço	CT-Almoço	12h00-13h00
14h30 - 16h00	Técnica Coreográfica	Treino Livre	Técnica Coreográfica	Treino Livre	Treino Livre	14h30 - 16h00
16h - 16h20	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	CT-Merenda da tarde	16h - 16h20
16h20 - 17h00	Campo de Treino 2	Campo de Treino 4	Campo de Treino 6	Campo de Treino 8	Campo de Treino 10	16h20 - 17h00
17h00 - 17h40	Campo de Treino 2	Campo de Treino 4	Campo de Treino 6	Campo de Treino 8	Campo de Treino 10	17h00 - 17h40
17h40 - 18h00	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	CT - Alongamentos	17h40 - 18h00
18h00	ENTREGA DE ALUNOS					18h00