

15

# COMPETITION College

15 A 16 ANOS

17

HIGIENÓPOLIS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:05	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
06:55	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
07:45	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
08:00	<b>Step</b> Valder Sala 3 30min		<b>Step</b> Valder Sala 3 30min		
08:35	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
09:25	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
09:30	<b>Bike</b> Karin Sala 4 45min		<b>Bike</b> Karin Sala 4 45min		
10:15	<b>Local</b> Sérgio Sala 1 45min		<b>Local</b> Sérgio Sala 1 45min		
11:00	<b>Hatha Yoga</b> Pri Lins Sala 3 50min		<b>Hatha Yoga</b> Pri Lins Sala 3 50min		
11:05	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
16:00		<b>Gin. Holística</b> Adriana Sala 1 45min		<b>Alongamento</b> Adriana Sala 1 45min	
17:30	<b>Bike</b> Rodrigo Sala 4 45min	<b>Bike</b> Sergio Sala 4 45min	<b>Bike</b> Rodrigo Sala 4 45min	<b>Bike</b> Sergio Sala 4 45min	
17:45	<b>Core Training</b> Sérgio Sala 1 30min		<b>Core Training</b> Sérgio Sala 1 30min		
18:05	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
18:15	<b>Alongamento</b> Sergio  Sala 2 45min	<b>Core</b> Rosângela  Sala 3 30min	<b>Alongamento</b> Sergio  Sala 2 45min	<b>Core</b> Rosângela  Sala 3 30min	
18:30	<b>Bike</b> Seta Sala 4 45min	<b>Bike</b> Sérgio Sala 4 45min	<b>Bike</b> Seta Sala 4 45min	<b>Bike</b> Sérgio Sala 4 45min	
18:55	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
19:00	<b>Funcional</b> Sérgio Sala 3 30min	<b>Alongamento</b> Rosângela Sala 3 45min	<b>Funcional</b> Sérgio Sala 3 30min	<b>Alongamento</b> Rosângela Sala 3 45min	
		<b>Taekwondo</b> Claudio Sala2 45min		<b>Taekwondo</b> Claudio Sala2 45min	
19:30		<b>Funcional</b> Anne Sala 1 30min		<b>Funcional</b> Anne Sala 1 30min	
19:45	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
20:00		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Sala2 60min		<b>Jiu Jitsu Training</b> Piu Sala2 60min	
20:35	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
SÁBADO	08:05	08:55	09:45	10:35	11:25
	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min
	12:15	13:05			
	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min			