

15

# COMPETITION

## College

15 A 16 ANOS

17

OSCAR FREIRE

	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>Yoga</b> Cris Sala 3  60min		<b>Yoga</b> Cris Sala 3  60min		
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
09:00	<b>Alongamento</b> Silvio Sala 2  30min		<b>Alongamento</b> Silvio Sala 2  30min		
09:30	<b>GAP</b> Silvio Sala 2  30min		<b>GAP</b> Silvio Sala 2  30min		
10:00	<b>Bike</b> Gabi Sala 1  45min		<b>Bike</b> Gabi Sala 1  45min		
10:15	<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
11:00	<b>Alongamento</b> Gabi Sala 2  30min <b>Jiu Jitsu Training</b> Piu  Sala2  45min		<b>Alongamento</b> Gabi Sala 2  30min <b>Jiu Jitsu Training</b> Piu  Sala2  45min		
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
17:15	<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
17:30	<b>Bike</b> Regis Sala 1  45min		<b>Bike</b> Regis Sala 1  45min		
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>Bike</b> Katinha Sala 1 45 min		<b>Bike</b> Katinha Sala 1 45 min	
18:30	<b>Local</b> Regis Sala 2 60 min	<b>Funcional</b> Helena Sala 2 30 min	<b>Local</b> Regis Sala 2 60 min	<b>Funcional</b> Helena Sala 2 30 min	<b>Funcional</b> Arthur Sala 2 45 min
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>Fut Training</b> Fábio Quadra 60min	<b>Core Training</b> Katinha Sala 3 30min	<b>Fut Training</b> Fábio Quadra 60min	<b>Core Training</b> Katinha Sala 3 30min	
	<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 60min	<b>Vôlei Training</b> Lucas Quadra 60min	<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 60min	<b>Vôlei Training</b> Lucas Quadra 60min	
		<b>Alongamento</b> Helena Sala 2 30 min		<b>Alongamento</b> Helena Sala 2 30 min	
19:30	<b>FitDance</b> Jessica Sala 3 60 min		<b>FitDance</b> Jessica Sala 3 60 min		
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>Beach Tennis</b> Sandra Society 60min	<b>Vôlei Training</b> Lucas Quadra 60min	<b>Beach Tennis</b> Sandra Society 60min	<b>Vôlei Training</b> Lucas Quadra 60min	
20:15	<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 60min		<b>Basquete Training</b> Danilo Quadra 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	10:50	11:40	12:30	13:00	13:20
	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Boxe Training</b> Sala3  60min	<b>Natação</b> Piscina 45min
	14:10	15:00			
	<b>Natação</b> Piscina 45min	<b>Natação</b> Piscina 45min			