

15

COMPETITION College

15 a 17 ANOS

17

OSCAR FREIRE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
06:55	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
07:45	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
08:00	Yoga Sala 3 60min		Yoga Sala 3 60min		
08:35	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
09:00	Alongamento Sala 2 30min		Alongamento Sala 2 30min		
09:30	GAP Sala 2 30min		GAP Sala 2 30min		
10:00	Bike Sala 1 45min		Bike Sala 1 45min		
10:15	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
11:00	Alongamento Sala 2 30min		Alongamento Sala 2 30min		
	Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min		Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min		
11:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
17:15	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
17:30	Bike Sala 1 45min		Bike Sala 1 45min		
18:05	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
18:15	Local Sala 2 45min	Bike Sala 1 45min	Local Sala 2 45min	Bike Sala 1 45min	
		Funcional Sala 3 30min		Funcional Sala 3 30min	
18:55	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
19:00	Fut Training Society 60min	Core Sala 3 30min	Fut Training Society 60min	Core Sala 3 30min	
		Alongamento Sala 2 30min		Alongamento Sala 2 30min	
19:30	Fit Dance Sala 3 60min		Fit Dance Sala 3 60min		
19:45	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
20:00	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	Beach Tennis Sandra Society 60min	Vôlei Training Lucas Quadra 60min	
20:15	Basquete Training Danilo Quadra 60min		Basquete Training Danilo Quadra 60min		
20:35	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min

SÁBADO

	10:50	11:40	12:30	13:00	13:20	14:10
	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min	Boxe Training Sala3 60min	Natação Piscina 45min	Natação Piscina 45min
15:00	Natação Piscina 45min					