

HORÁRIO

CAMPO DE TREINO DE GINÁSTICA

1ª SEMANA 16 de Julho a 20 de Julho									
2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
16-jul		17-jul		18-jul		19-jul		20-jul	
8h30 - 9h00	RECEPÇÃO DE ALUNOS								8h30 - 9h00
9h15 - 10h20	Campo de Treino 1	Campo de Treino 3		Bounce	Campo de Treino 7	Nutrição		9h15 - 10h20	
10h20 - 10h45	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 7	Campo de Treino 9		10h45 - 11h30	
11h30 - 11h50	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