

ATLETISMO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	
SUB 12 - A2	8h - 11h30		8h - 11h30		8h - 11h30		Alexandre Moratto
	8h - 11h30		8h - 11h30		8h - 11h30		Elisângela Maria
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Rogério Wellington
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Pedro Arid
SUB 14 - A2	8h - 11h30		8h - 11h30		8h - 11h30		Alexandre Moratto
	8h - 11h30		8h - 11h30		8h - 11h30		Elisângela Maria
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Rogério Wellington
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Pedro Arid
SUB 16 - A4	14h - 17h30		14h - 17h30		14h - 17h30		Alexandre Moratto
	14h - 17h30		14h - 17h30		14h - 17h30		Abel dos Anjos
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Rogério Wellington
	14h - 17h		14h - 17h		14h - 17h		Pedro Arid
SUB 18 - A5	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h		Ricardo Barros
	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h		Victor Fernandes
	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30		Alexandre Moratto
	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30		Abel dos Anjos
	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h		Luis Gustavo Arantes
	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30	14h - 17h30		Rogério Wellington

BASQUETE FEMININO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SUB 12		14h - 15h30		14h - 15h30		
SUB 13	14h - 15h30		14h - 16h		14h - 15h30	
SUB 14	14h - 15h30		14h - 16h		14h - 15h30	
SUB 15	15h - 17h	15h - 17h		15h - 17h	15h - 17h	

BASQUETE MASCULINO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SUB 12	17h - 19h		16h - 18h			
SUB 13		17h - 19h		17h - 19h	17h - 19h	

BOXE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
PERÍODO 1	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	
PERÍODO 2	13h - 17h	13h - 17h	13h - 17h	13h - 17h	13h - 17h	
PERÍODO 3						15h - 18h

FUTEBOL FEMININO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SUB 11		14h30 - 16h30		14h30 - 16h30		
SUB 13	14h30 - 16h30		14h30 - 16h30		14h30 - 16h30	
SUB 15	16h30 - 18h30					
SUB 17	16h30 - 18h30					

FUTEBOL MASCULINO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SUB 11	14h - 15h15min		14h - 15h15min			
SUB 13	15h15min - 16h45min		15h15min - 16h45min			
SUB 15	9h - 11h	9h - 11h	9h - 11h	9h - 11h	9h - 11h	

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	
ESCOLINHA (MIRIM)	13h30 - 15h30	13h30 - 15h30		13h30 - 15h30			Sérgio
TREINAMENTO (MIRIM)	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30		
TREINAMENTO (PRÉ-INFANTIL)	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30	7h30 - 11h30		
TREINAMENTO (INFANTIL)	14h - 20h	14h - 20h	14h - 20h	14h - 20h	14h - 20h	14h - 20h	Lucas
TREINAMENTO (JUVENIL)	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	Caio
	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h		
TREINAMENTO (ADULTO)	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	8h - 12h	
	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h	14h - 17h		

HANDEBOL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	
MIRIM - HF1		16h - 17h		16h - 17h		8h - 9h15min	Daniel
MIRIM - HM1		14h - 15h		14h - 15h		9h15min - 10h30	
INFANTIL - HF2	14h - 15h15min		14h - 15h30		14h - 15h15min		Régis
INFANTIL - HM2		17h - 18h		17h - 18h		10h30 - 12h	Daniel
CADETE - H3	15h15min - 16h30	15h - 16h	15h30 - 17h		15h15min - 16h30		
JUVENIL - H4	16h30 - 17h45min		17h - 18h30	15h - 16h	16h30 - 17h45min		
TREINO E MUSCULAÇÃO	15h15min - 16h30		15h15min - 16h30		15h15min - 16h30		
JUNIOR - H5	17h45min - 19h	18h - 19h		18h - 19h	17h45min - 19h		

JUDÔ

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
J1	8h30 - 10h		8h30 - 10h		8h30 - 10h	
J4		14h30 - 15h30		14h30 - 15h30		
J5	15h30 - 17h15min					
J6	14h30 - 15h30		14h30 - 15h30		14h30 - 15h30	

LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
PREPARAÇÃO DO TREINAMENTO	9h - 10h					
TREINAMENTO	10h - 12h30					
PREPARAÇÃO DO TREINAMENTO	13h30 - 14h30					
TREINAMENTO 1ª TURMA	14h30 - 15h30					
TREINAMENTO 2ª TURMA	15h30 - 17h30					
TREINAMENTO CONJUNTO						10h - 13h

NATAÇÃO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
PRÉ-MIRIM 1	14h - 15h	8h30 - 11h				
	16h30 - 17h30					
PRÉ-MIRIM 2	14h - 15h					
	16h30 - 17h30					
PRÉ-MIRIM 3	14h45min - 16h30					
MIRIM 1	14h45min - 16h30					
MIRIM 2	15h - 17h30					
PETIZ 1	15h - 17h30					
PETIZ 2	15h - 18h					
INFANTIL 1	15h - 18h					
INFANTIL 2	15h - 18h					
JÚNIOR	15h - 18h					

VÔLEI DE AREIA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
SUB 17 (TÉCNICO)	16h30	16h30	16h30	16h30		
SUB 17 (ACADEMIA)	15h	15h	15h	15h		
SUB 19 (TÉCNICO)	16h30	16h30	16h30	16h30		
SUB 19 (ACADEMIA)	14h45min	14h45min	14h45min	14h45min		

VÔLEI FEMININO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO		
SUB 14	14h - 16h	14h - 16h		14h - 16h	14h - 16h		Allan Braidotti	
SUB 15	16h - 18h	16h - 18h		16h - 18h	16h - 18h		Danillo Lampariello	
SUB 16						10h - 12h		
SUB 17	18h - 20h	18h - 20h	16h - 18h	18h - 20h	18h - 20h			

VÔLEI MASCULINO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	
SUB 13		14h - 16h		14h - 16h			André Vicente
SUB 14	14h - 16h		14h - 16h		14h - 16h		Newton Carvalho
SUB 15	16h - 18h	16h - 18h		16h - 18h	16h - 18h		
SUB 16						08h - 10h	
SUB 17	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		André Vicente

WRESTLING (LUTA OLÍMPICA)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	
ESCOLINHA INFANTIL (7 A 13 ANOS) - L2	13h30 - 15h		13h30 - 15h				Thiago Queiroz e Isabella Kumabe
SUB 15 - CADETE PF GERAL ESCOLINHA - L1		13h30 - 15h		13h30 - 15h			Thiago Queiroz
SUB 15 - CADETE (14 A 16 ANOS) PF GERAL TRANSIÇÃO - L1	13h30 - 15h		13h30 - 15h				
TREINAMENTO TÉCNICO - L1 (FUNDAMENTOS)		14h - 15h		14h - 15h			Thiago Queiroz e William Nahim
TREINAMENTO TÉCNICO - L1 (COMPLEXO)		14h - 18h		14h - 18h		(ALTERNADO) 14h - 18h	
PREPARAÇÃO FÍSICA - L1	14h - 18h		14h - 18h		14h - 18h		
PDI - ATIVIDADES NO AUDITÓRIO					17h - 19h		