

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
ABSOLUTOS 15:00 - 17:00	ABSOLUTOS 15:00 - 17:00	ABSOLUTOS 15:00 - 17:00	ABSOLUTOS 15:00 - 17:00	ABSOLUTOS 15:00 - 17:00	ABSOLUTOS 8:00 - 10:00
PRÉ-CADETES 17:45 - 18:45	PRÉ-CADETES 17:45 - 18:45	PRÉ-CADETES 17:45 - 18:45	PRÉ-CADETES 17:45 - 18:45	PRÉ-CADETES 17:45 - 18:45	INFANTIS 10:00 - 12:00
CADETES 17:30 - 18:45	CADETES 17:30 - 18:45	CADETES 17:30 - 18:45	CADETES 17:30 - 18:45	CADETES 17:30 - 18:45	CADETES 10:00 - 12:00
INFANTIS 17:15 - 19:00	INFANTIS 17:15 - 19:00	INFANTIS 17:15 - 19:00	INFANTIS 17:15 - 19:00	INFANTIS 17:15 - 19:00	
ABSOLUTOS 18:45 - 20:30	ABSOLUTOS 18:45 - 20:30	ABSOLUTOS 18:45 - 20:30	ABSOLUTOS 18:45 - 20:30	ABSOLUTOS 18:45 - 20:30	

NOTA: Treinos para níveis avançados (juvenis em diante) das 6h às 8h, conforme plano a estabelecer pela Equipa Técnica.