

# Planeamento de Treinos

## Época 2011/2012

### 6 a 11 de Fevereiro



	Bambis	Minis	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	OUTROS	VETERANOS	
Segunda-Feira 06-Fev		18:30 - 19:30 AAAS 18:30		18:45 - 20:15 AAAS 19:00			20:00 - 21:30 AAAS 20:00		22:00 - 23:00 AAAS 22:00	Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário
Terça-Feira 07-Fev			18:45 - 20:00 AAAS 18:45		18:45 - 20:00 AAAS 18:45	21:30 - 23:00 AAAS 21:30	20:00 - 21:30 AAAS 20:00	10:15 - 11:15 AAAS 10:15 MAIA SENIOR		Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário
Quarta-Feira 08-Fev		17:30 - 18:45 AAAS 17:30		20:00 - 21:30 AAAS 20:00	18:45 - 20:00 AAAS 18:45	21:30 - 23:00 AAAS 21:30	MUSCULAÇÃO			Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário
Quinta-Feira 09-Fev			18:45 - 20:00 AAAS 18:45	18:45 - 20:00 AAAS 18:45		21:30 - 23:00 AAAS 21:30	20:00 - 21:30 AAAS 20:00	10:15 - 11:15 AAAS 10:15 MAIA SENIOR	22:30 - 23:30 AAAS 22:30	Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário
Sexta-Feira 10-Fev				20:00 - 21:30 AAAS 20:00	20:00 - 21:30 AAAS 20:00	21:30 - 23:00 AAAS 21:30	18:45 - 20:00 AAAS 18:45			Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário
Sábado 11-Fev	10:15 - 11:30 AAAS 10:15	9:00 - 10:15 AAAS 09:00	11:30 - 13:00 AAAS 11:30	11:00 - 12:15 CORIM 11:00	14:30 - 16:00 AAAS 14:30	12:15 - 13:30 CORIM 12:15				Início - Fim Local Entrada Pav. Balneário