

## CURSO DE TREINADORES DE GRAU I - NATAÇÃO PURA DESPORTIVA, POLO AQUÁTICO E NATAÇÃO SINCRONIZADA

### CRONOGRAMA

	23 DE FEVEREIRO SEXTA FEIRA	24 DE FEVEREIRO SÁBADO	25 DE FEVEREIRO SÁBADO	2 DE MARÇO SEXTA FEIRA	3 DE MARÇO SÁBADO	4 DE MARÇO DOMINGO	9 DE MARÇO SEXTA FEIRA	10 DE MARÇO SÁBADO	11 DE MARÇO DOMINGO	16 DE MARÇO SEXTA FEIRA	17 DE MARÇO SÁBADO	18 DE MARÇO DOMINGO	23 DE MARÇO SEXTA FEIRA	24 DE MARÇO SÁBADO	25 DE MARÇO DOMINGO	31 DE MARÇO SÁBADO
08:00 - 09:00									TEÓRICA 2H		TEÓRICA 2H	TEÓRICA 2H		TEÓRICA 2H	TEÓRICA 2H	TEÓRICA 2H
09:00 - 10:00		TEÓRICA 4H			TEÓRICA 4H			TEÓRICA 4H			TEÓRICA 2H			TEÓRICA 2H		
10:00 - 11:00			TEÓRICA 5H			TEÓRICA 5H						PRÁTICA 3H		PRÁTICA 2H	PRÁTICA 3H	PRÁTICA 2H
11:00 - 12:00									PRÁTICA 3H		PRÁTICA 2H	PRÁTICA 3H				
12:00 - 13:00		ALMOÇO			ALMOÇO			ALMOÇO						ALMOÇO		ALMOÇO
13:00 - 14:00											ALMOÇO					
14:00 - 15:00																TEÓRICA 1H
15:00 - 16:00		TEÓRICA 4H			TEÓRICA 4H			TEÓRICA 2H			TEÓRICA 2H			TEÓRICA 3H		PRÁTICA 1H
16:00 - 17:00								PRÁTICA 2H								
17:00 - 18:00											PRÁTICA 2H			PRÁTICA 1H		
18:00 - 19:00																
19:00 - 20:00										TEÓRICA 2H			TEÓRICA 2H			
20:00 - 21:00	TEÓRICA 4H			TEÓRICA 4H			TEÓRICA 4H									
21:00 - 22:00										PRÁTICA 2H			PRÁTICA 2H			
22:00 - 23:00																