

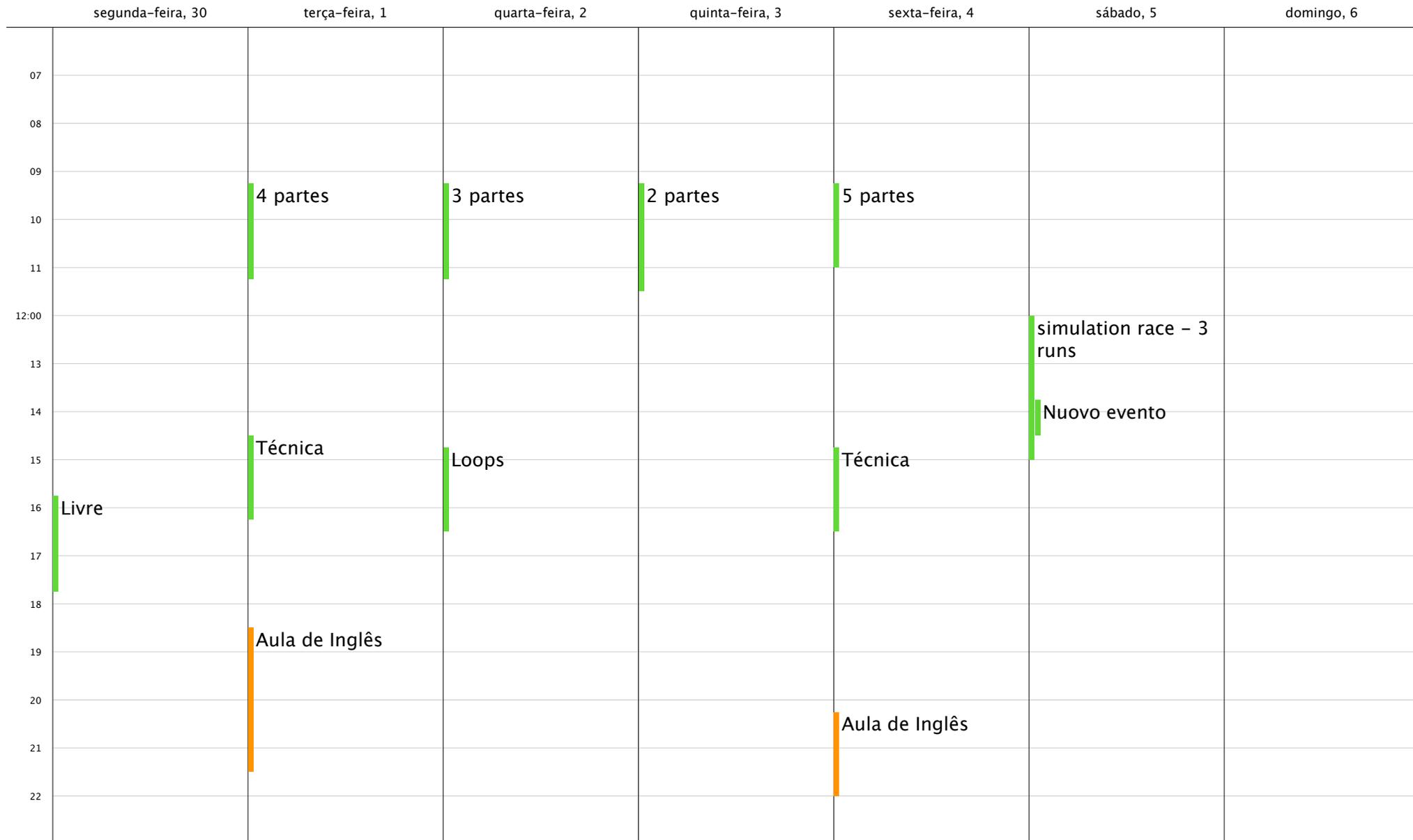
dezembro de 2015

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
30 15:45 Livre	1 09:15 4 partes 11:15 natação - 100 mt.x5/50mtx10/25mtx20/ + 5 x25mt sub agua 14:30 Técnica 18:00 canoa slalom free 18:30 Aula de Inglês	2 09:15 3 partes 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 14:45 Loops 18:00 Loops - 10 run com max 4 remontas + giro lago inferior	3 09:15 2 partes 12:00 speed CANAL - 5x5-serie 18:00 TECNICA COM VIDEO	4 09:15 5 partes 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 13:00 Aula de Inglês 14:45 Técnica 18:00 1:3 X6/8 runs 20:15 Aula de Inglês	5 12:00 simulation race - 3 runs 13:45 Nuovo evento	6
7 11:30 ACADEMIA (Gustavo) 12:30 4 partes 13:00 Aula de Inglês 18:00 Loops 8/10 remando por canal com uma parte (5/6 baligias) com tempo 18:30 Técnica	8 11:30 NATAÇÃO - 100mt.- x8/50mt.x16/25mt.x32 + 10x25mt.sub agua 12:30 Médios 18:00 speed 5 pistas x 5 series 18:15 Loops 18:30 Aula de Inglês	9 11:30 ACADEMIA (Gustavo) 11:45 3 partes 18:00 tecnica com video 18:15 Técnica	10 11:45 5 partes 18:00 1:2 x 8/10 18:30 Tests de água	11 11:30 ACADEMIA test com kg. 50 e kg. 30 (Gustavo) 11:30 Broken cooperativo 13:00 Aula de Inglês 15:45 off por todos meno atletas que va escuela 16:30 Técnica 18:00 free on the canal 18:30 Tests de água	12 11:30 simulation race 11:30 Tests de academia	13 off
14 11:00 ACADEMIA 13:00 Aula de Inglês 17:45 POR TODOS - TEST 8 - 1'ONX1'OFFX3SET	15 11:00 Speed 5on5 17:45 FREE IN DIFFERENT CLASS 18:30 Aula de Inglês	16 11:00 ACADEMIA - Gustavo 12:15 Nuovo evento 17:45 1:4/1:2X6/8	17 09:00 OFF 17:45 TECNICA	18 11:00 ACADEMIA - Gustavo 13:00 Aula de Inglês 17:45 loops com uma pista de 15" com crono x8/10	19 11:30 SIMULATION RACE EM 4 RUNS	20 OFF
21 OFF	22	23	24	25	26	27
13:00 Aula de Inglês	18:30 Aula de Inglês			Natal 13:00 Aula de Inglês		
28 OFF	29 18:30 Aula de Inglês	30	31	1 Ano Novo 13:00 Aula de Inglês	2	3

30 de novembro – 6 de dezembro, 2015

Semana 49

novembro de 2015							dezembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													



7 de dezembro - 13 de dezembro, 2015

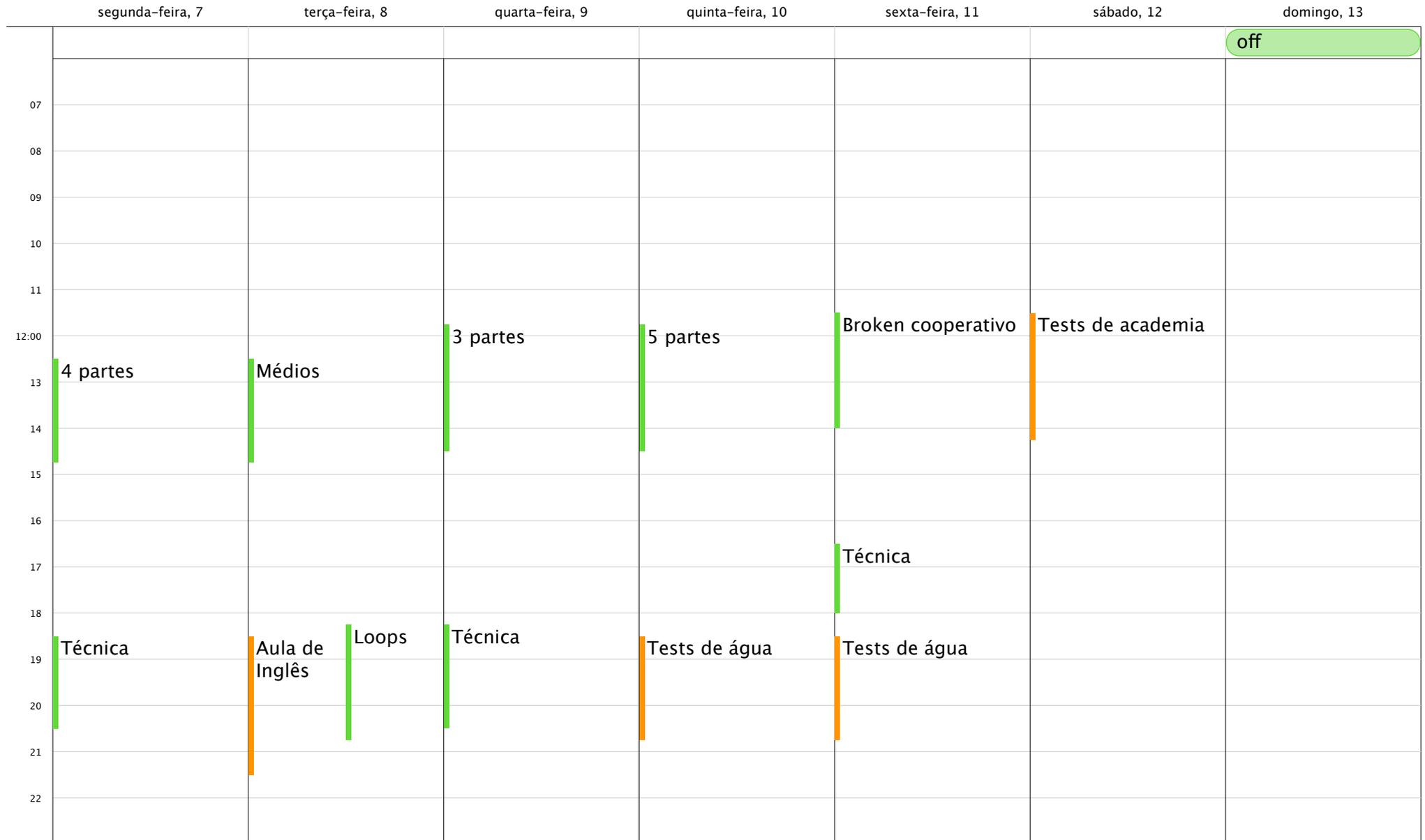
Semana 50

dezembro de 2015

janeiro de 2016

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



14 de dezembro - 20 de dezembro, 2015

Semana 51

dezembro de 2015							janeiro de 2016						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 14	terça-feira, 15	quarta-feira, 16	quinta-feira, 17	sexta-feira, 18	sábado, 19	domingo, 20
							OFF 20/12 a 3/1
07							
08							
09				OFF			
10							
11	ACADEMIA	Speed 5on5	ACADEMIA - Gustavo		ACADEMIA - Gustavo		
12:00			Nuovo evento			SIMULATION RACE EM 4 RUNS	
13	Aula de Inglês				Aula de Inglês		
14							
15							
16							
17							
18	POR TODOS - TEST 8 - 1'ONX1'OFFX3-SET	FREE IN DIFFERENT	1:4/1:2X6/8	TECNICA	loops com uma pista de 15" com crono x8/10		
19		Aula de Inglês					
20							
21							
22							

21 de dezembro - 27 de dezembro, 2015

Semana 52

dezembro de 2015

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

janeiro de 2016

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 21	terça-feira, 22	quarta-feira, 23	quinta-feira, 24	sexta-feira, 25	sábado, 26	domingo, 27
	OFF						20/12 a 3/1
					Natal		
07							
08							
09							
10							
11							
12:00							
13	Aula de Inglês				Aula de Inglês		
14							
15							
16							
17							
18							
19		Aula de Inglês					
20							
21							
22							

28 de dezembro - 3 de janeiro, 2016

Semana 1

dezembro de 2015

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

janeiro de 2016

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 28	terça-feira, 29	quarta-feira, 30	quinta-feira, 31	sexta-feira, 1	sábado, 2	domingo, 3
	OFF						
					Ano Novo		20/12 a 3/1
07							
08							
09							
10							
11							
12:00							
13							
14					Aula de Inglês		
15							
16							
17							
18							
19		Aula de Inglês					
20							
21							
22							