



SEGUNDA

13:00
14:00 LOCAL

19:00
19:25 ABS

19:30
20:20 LOCAL

QUINTA

13:00
14:00 ALONGAMENTOS

TERÇA

18:40
19:50 ALONGAMENTOS

SEXTA

13:00
14:00 STEP

QUARTA

13:00
14:00 STEP

19:30
20:50 CONDICIONAMENTO FÍSICO TOTAL

SÁBADO

11:00
12:30 CONDICIONAMENTO FÍSICO TOTAL