



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DO RIBATEJO
COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO DA PATINAGEM ARTÍSTICA
2022 - Projeto Estágios - Horário



Sábado, 09/04

		Treino de Patins	Alongamentos
09:00	09:20	GRUPO 1	
09:20	09:40		
09:40	09:55	GRUPO 2	GRUPO 1
10:00	10:20		
10:20	10:35	GRUPO 3	GRUPO 2
10:40	11:00		
11:00	11:15	GRUPO 4	GRUPO 3
11:20	11:40		
11:40	11:55	GRUPO 5A	GRUPO 4
12:00	12:20		
12:20	12:35	GRUPO 5B	GRUPO 5A
12:40	13:00		
13:00	13:15	Almoço	GRUPO 5B
14:30	14:50	GRUPO 1	
14:50	15:10		
15:10	15:25	GRUPO 2	GRUPO 1
15:30	15:50		
15:50	16:05	GRUPO 3	GRUPO 2
16:10	16:30		
16:30	16:45	GRUPO 4	GRUPO 3
16:50	17:10		
17:10	17:25	GRUPO 5A	GRUPO 4
17:30	17:50		
17:50	18:05	GRUPO 5B	GRUPO 5A
18:10	18:30		
18:30	18:45		GRUPO 5B

Domingo, 10/04

		Treino de Patins	Alongamentos
08:30	08:50	GRUPO 1	
08:50	09:10		
09:10	09:25	GRUPO 2	GRUPO 1
09:30	09:50		
09:50	10:05	GRUPO 3	GRUPO 2
10:10	10:30		
10:30	10:45	GRUPO 4	GRUPO 3
10:50	11:10		
11:10	11:25	GRUPO 5A	GRUPO 4
11:30	11:50		
11:50	12:05	GRUPO 5B	GRUPO 5A
12:10	12:30		
12:30	12:45	Almoço	GRUPO 5B
14:00	14:20	GRUPO 1	
14:20	14:40		
14:40	14:55	GRUPO 2	GRUPO 1
15:00	15:20		
15:20	15:35	GRUPO 3	GRUPO 2
15:40	16:00		
16:00	16:15	GRUPO 4	GRUPO 3
16:20	16:40		
16:40	16:55	GRUPO 5A	GRUPO 4
17:00	17:20		
17:20	17:35	GRUPO 5B	GRUPO 5A
17:40	18:00		
18:00	18:15		GRUPO 5B