

	2ª	3ª	4ª	5ª
	Pimpões			
AM	8h/10h	6h/8h	9h30/11h30	6h/8h
	Ana Neves	Ricardo Meca	Marco Cravide	Ricardo Meca
	Miguel Ramos	Marco Cravide		Marco Cravide
	Joana Mota	Catarina Bernardino		Catarina Bernardino
	Joana Guimarães	Ana Rita		Ana Rita
		Cristina S		Cristina S
		Telma Grilo		Telma Grilo
		Edgar		Edgar
		M Ramos		M Ramos
		Joana Guimarães		Joana Guimarães
		Joana Mota		Joana Mota
		Alexandre Vale		Alexandre Vale
		Tiago Maxado		Tiago Maxado
		Diogo Silva		Diogo Silva
		Mariana Maia		Mariana Maia
		Francisco Freitas		Francisco Freitas
		Joao Neves		Joao Neves
		Joao Vieira		Joao Vieira
		Filipe Meca		Filipe Meca

Nota: Os atletas Juvenis B escolhem 1 treino das 6h (Terça feira ou quinta)

	2ª	3ª	4ª	5ª
	Pimpões			
PM1	16h/18h	16h/18h	16h/18h	16h/18h
	Francisco Ferreira	Francisco Ferreira	Ricardo Meca	Francisco Ferreira
	Telma Grilo	Ana Neves	Francisco Ferreira	Ana Neves
	Tiago Maxado	Telma Grilo	Ana Neves	Telma Grilo
	Diogo Silva	Miguel Ramos	Catarina Bernardino	Miguel Ramos
	Alexandre Vale	Edgar Tomás	Ana Rita	Edgar Tomás
	Edgar Tomás	Francisco Pinto	Telma	Francisco Pinto
	Ricardo Meca	Joana Guimarães	Edgar Tomás	Alexandre Vale
	Joao Vieira	Alexandre Vale	Francisco Pinto	Joana Mota
		Diogo Silva	Joana Guimarães	Ricardo Meca
		Joana Mota	Alexandre Vale	Filipe Meca
		Joao Neves	Mariana Maia	
		Ricardo Meca	Joao Vieira	
		Tiago Maxado	Filipe Meca	
		Mariana Maia		
		Joao Vieira		

	2ª	3ª	4ª	5ª
	Pimpões			
PM2	18h30/20h30	18h30/20h30	18h30/20h30	18h30/20h30
	Marco Cravide	Marco Cravide	Joao Neves	Joao Neves
	Catarina Bernardino	Catarina Bernardino	Joana Mota	Mariana Maia
	Ana Rita Oliveira	Ana Rita	Diogo Silva	Diogo Silva
	Cristina Santos	Cristina Santos 19h	Tiago Maxado	Tiago Maxado
	Francisco Pinto	Ricardo Ferreira	Ricardo Ferreira	Joana Guimarães
	Ricardo Ferreira	Ricardo Meca	Miguel Ramos	Ricardo Ferreira
	Mariana Maia	Tiago Maxado	Cristina Santos	Cristina Santos
	João Neves	Mariana Maia		Ana Rita
	Filipe Meca	Filipe Meca		Catarina
	Francisco Freitas	Francisco Freitas		Marco Cravide
				Joao Vieira

Nota: Os atletas Juvenis B escolhem 1 treino das 6h (Terça feira ou quinta)

Nota 2:Qualquer alteração a este horário será comunicada a cada atleta