



## **Plano Semanal – 22 a 27 de Novembro 2009**

		Domingo 22	Segunda 23	Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27
Despertar	10°C / 9°B	-----	7:30	7:30	7:30	7:30	6:15
Primeiro Almoço	10°C / 9°B	-----	7:45	7:45	7:45	7:45	Na Escola
Saída para a Escola	10°C / 9°B	-----	8:05	8:05	8:05	8:05	6:30
Escola	9° B	-----	8:20/16:45	8:20/16:45	8:20/13:45	8:20/13:45	8:20/13:20
	10° C			8:20/18:30			8:20/11:35
Tempo de Estudo	9° B	-----	17:00/18:30	14:15/15:15	15:00/17:00	14:15/15:00	-----
	10° C			-----			
Treino de Equipa		-----	19:00/21:00 c/ Moncho López	-----	-----	15:15/16:00 (M) 16:30/18:30	6:45/8:00
Jantar		-----	21:30	18:40	18:40	19:30	Partida 14:52
Após Jantar		Chegada 23:00	22:00	Jogo com Vasco Gama 21:00h Rota Móveis	Jogo com MaiaBasket 21:30h Formigueiro	20:30	-----
Deitar		23:30	23:00	23:30	0:00	22:00	-----

NOTA: Este plano pode sofrer alterações, que serão oportunamente comunicadas aos jogadores.

