



Plano Semanal – 17 a 22 de Janeiro 2010

		Domingo 17	Segunda 18	Terça 19	Quarta 20	Quinta 21	Sexta 22
Despertar	10°C / 9ºB	-----	7:30	7:30	7:30	7:30	6:15
Primeiro Almoço	10°C / 9ºB	-----	7:45	7:45	7:45	7:45	Na Escola
Saída para a Escola	10°C / 9ºB	-----	8:05	8:05	8:05	8:05	6:30
Escola	9º B	-----	8:20/16:45	8:20/16:45	8:20/13:45	8:20/13:45	8:20/13:20
	10º C			8:20/18:30			8:20/11:35
Tempo de Estudo	9º B	-----	17:00/18:30	14:15/15:15	14:00/15:00	14:00/15:00	-----
	10º C						
Treino de Equipa		-----	20:00/21:00	20:30/22:30	15:15/16:00 (M) 16:30/18:30	15:15/16:00 (M) 16:30/18:30	6:45/8:00
Jantar		-----	21:30	18:45	19:30	19:30	Partida 14:52
Após Jantar		Chegada 23:00	22:00	Treino	20:30	20:30	-----
Deitar		23:30	23:00	23:30	22:30	22:00	-----

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