



## **Plano Semanal – 31 de Janeiro a 5 de Fevereiro 2010**

		Domingo 31	Segunda 1	Terça 2	Quarta 3	Quinta 4	Sexta 5
<b>Despertar</b>	10°C / 9ºB	-----	7:30	7:30	7:30	7:30	6:15
<b>Primeiro Almoço</b>	10°C / 9ºB	-----	7:45	7:45	7:45	7:45	Na Escola
<b>Saída para a Escola</b>	10°C / 9ºB	-----	8:05	8:05	8:05	8:05	6:30
<b>Escola</b>	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
<b>Tempo de Estudo</b>	9º B	-----	17:00/18:30	14:15/15:15	14:00/15:00	14:00/15:00	-----
	10º C			-----			
<b>Treino de Equipa</b>		-----	Jogo-Treino com Vitória SC 21:00 Guimarães	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
<b>Jantar</b>		-----	18:40	18:45	19:30	19:30	Partida 14:52
<b>Após Jantar</b>		Chegada 23:00	Jogo	Treino	20:30	20:30	-----
<b>Deitar</b>		23:30	23:30	23:30	22:30	22:00	-----

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