



Plano Semanal – 7 a 12 de Março 2010

		Domingo 7	Segunda 8	Terça 9	Quarta 10	Quinta 11	Sexta 12
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	-----	14:15/15:15	14:15/15:15	14:00/15:00	14:00/15:00	-----
	10º C						
Treino de Equipa		-----	19:00/21:00	-----	15:15/16:00 (M) 16:30/18:30	15:15/16:00 (M) 16:30/18:00	6:45/8:00
Jantar		-----	21:45	18:45	20:00	20:00	Partida 14:52
Após Jantar		Chegada 23:00	22:30	Jogo com Guifões SC 21:30 Mun. Guifões	21:00	21:00	-----
Deitar		23:30	23:00	0:00	22:30	22:00	-----

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