



Plano Semanal – 23 a 28 de Maio 2010

		Domingo 23	Segunda 24	Terça 25	Quarta 26	Quinta 27	Sexta 28
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		-----	20:00/22:00	Jogo Treino com FC Porto (Sub-18) 19:00 Matosinhos	15:00/15:45 (M) 16:00/18:00	15:00/15:45 (M) 16:00/18:00	6:45/8:00
Jantar		-----	22:30	22:00	20:00	20:00	Partida 14:52
Após Jantar		Chegada 23:00	23:00	22:30	21:00	21:00	-----
Deitar		23:30	23:30	23:00	22:30	22:00	-----

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