

# Plano Semanal de Treinos / Jogos 2023/2024



## Iniciação à Patinagem - Hóquei em Patins - Patinagem Artística

ESCALÃO/ DIA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>ESCOLA PATINAGEM</b>		18h-19h15		18h-19h15		09h00-11h	15h Jogos
<b>PATINAGEM ARTÍSTICA</b>	Formação 17h-18h30	Competição 16h30 – 18h	Competição 16h-18h Iniciação 18h-19h	Solo Dance 17h-18h Formação 19h15 – 20h45	Competição 16h – 17h30 Iniciação 17h30 -18h30	Formação 11h-12h Iniciação 12h-13h Solo Dance 13h-14h Competição 14h – 15h	
<b>SUB 13</b>	18h30 – 19h15		19h – 20h15		18h30 – 20h	16h Jogos	
<b>SUB 15</b>	19h15 – 20h30		20h15- 21h30		20h-21h30		11h15 Jogos
<b>SÉNIORES FEMININOS</b>		20h45-22h15	21h30 -22h45		21h30-23h		17h Jogos
<b>SÉNIORES MASCULINOS</b>	20h30 – 22h00	19h15 – 20h45		20h45-22h15		19h Jogos	
<b>MASTERS</b>		22h15 – 23h45		22h15-23h45			