

TREINOS REGULARES							
Modalidade	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
ATL	18h - 20h	18h - 20h	12h - 14h	18h - 20h	18h - 20h		
BAT	17h - 19h		17h - 19h	17h - 19h			
BB	12h - 14h		12h - 14h		12h - 14h		
BF	12h - 14h	17h30 - 19h	12h - 14h	20h - 22h30			21h - 23h*
BM	21h - 23h	20h - 22h		19h - 21h			
FC		12h - 14h		12h - 14h			
FSF	19h - 21h		19h - 21h		17h - 19h	12h - 14h	
FSM	17h - 19h		21h - 23h		11h30 - 13h30		
Futsal - Goleiros			12h - 13h30				
HF		12h - 14h	17h - 19h		21h - 23h		
HM	21h - 23h	22h - 00h		12h - 14h			17h - 19h*
Hand - Goleiros					20h - 21h		
JD	20h - 21h30		20h - 21h30		20h - 21h30		
JJ	19h - 20h	21h - 23h		21h - 23h			
KT	12h - 13h30	19h - 20h30	12h - 13h30	19h - 20h30	12h - 13h30		
NAT	12h - 14h	12h - 14h	18h - 20h	12h - 14h	18h - 20h	8h - 10h	
POLO		19h - 21h	12h - 14h	19h - 21h	12h - 14h		
RBM		21h - 23h		21h - 23h			
RBF		21h - 23h		21h - 23h	12h - 14h		
SB	11h30 - 14h		11h30 - 14h		11h30 - 14h		
TCF		12h - 13h30		12h - 13h30		9h - 10h30	
TCM	12h - 13h30		12h - 13h30		12h - 13h30		
TM	18h30 - 20h30	20h - 22h	12h - 14h	18h30 - 20h30	12h - 14h		
VF		18h30 - 20h	19h30 - 21h30	17h - 19h		10h - 12h	
VM		17h - 18h30		21h - 23h	19h - 21h		19h - 21h
XD	17h - 20h30		12h - 15h30		12h - 15h30		
REMO	18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h		8h30 - 11h	