



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO	
6h00 45'	Paulo	6h00 45'	Paulo	6h00 45'	Paulo	6h00 45'	Paulo	6h00 45'	Paulo	8h00 45'	Equipe
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO	
6h45 45'	Paulo	6h45 45'	Paulo	6h45 45'	Paulo	6h45 45'	Paulo	6h45 45'	Paulo	8h45 45'	Equipe
MEDO D'ÁGUA		HIDRO		MEDO D'ÁGUA		HIDRO		MEDO D'ÁGUA		HIDRO	
6h45 45'	Tiago	6h45 45'	Tiago	6h45 45'	Tiago	6h45 45'	Tiago	6h45 45'	Tiago	8h45 45'	Equipe
NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
7h30 45'	Paulo	7h30 45'	Paulo	7h30 45'	Paulo	7h30 45'	Paulo	7h30 45'	Paulo	9h30 45'	Equipe
NATAÇÃO		MEDO D'ÁGUA		NATAÇÃO		MEDO D'ÁGUA		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
8h15 45'	Tiago	7h30 45'	Letícia	8h15 45'	Tiago	7h30 45'	Letícia	8h15 45'	Tiago	10h15 45'	Equipe
HIDRO		NATAÇÃO-INNER PRO		HIDRO		NATAÇÃO-INNER PRO		HIDRO		NATAÇÃO	
8h15 45'	Carol	8h15 45'	Carol	8h15 45'	Carol	8h15 45'	Carol	8h15 45'	Carol	11h00 45'	Equipe
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		HIDRO	
9h00 45'	Paulo	9h00 45'	Paulo	9h00 45'	Paulo	9h00 45'	Paulo	9h00 45'	Paulo	11h45 45'	Equipe
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
9h45 45'	Paulo	9h45 45'	Paulo	9h45 45'	Paulo	9h45 45'	Paulo	9h45 45'	Paulo	11h45 45'	Equipe
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
10h30 45'	Jean	10h30 45'	Jean	10h30 45'	Jean	10h30 45'	Jean	10h30 45'	Jean	12h30 45'	Equipe
HIDRO				HIDRO				HIDRO		NATAÇÃO	
10h30 45'	Paulo			10h30 45'	Paulo			10h30 45'	Paulo	13h15 45'	Equipe
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO			
11h15 45'	Jean	11h15 45'	Jean	11h15 45'	Jean	11h15 45'	Jean	11h15 45'	Jean		
MEDO D'ÁGUA		HIDRO		MEDO D'ÁGUA		HIDRO		MEDO D'ÁGUA			
11h15 45'	Carol	11h15 45'	Carol	11h15 45'	Carol	11h15 45'	Carol	11h15 45'	Carol		
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO			
12h00 45'	Jean	12h00 45'	Jean	12h00 45'	Jean	12h00 45'	Jean	12h00 45'	Jean		
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO			
12h45 45'	Jean	12h45 45"	Jean	12h45 45'	Jean	12h45 45"	Jean	12h45 45'	Jean		



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
15h00 45'	Mari	15h00 45'	Mari	15h00 45'	Mari	15h00 45'	Mari	15h00 45'	Mari
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
16h00 45'	Giovanni	16h00 45'	Giovanni	16h00 45'	Giovanni	16h00 45'	Giovanni	16h00 45'	Giovanni
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
16h45 45'	Aldo	16h45 45"	Aldo	16h45 45'	Aldo	16h45 45"	Aldo	16h45 45'	Aldo
HIDRO				HIDRO				HIDRO	
17h30 45'	Aldo			17h30 45'	Aldo			17h30 45'	Aldo
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
17h30 45'	Aldo	17h30 45'	Aldo	17h30 45'	Aldo	17h30 45'	Aldo	17h30 45'	Aldo
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
18h15 45'	Aldo	18h15 45'	Aldo	18h15 45'	Aldo	18h15 45'	Aldo	18h15 45'	Aldo
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
19h00 45'	Aldo	19h00 45"	Aldo	19h00 45'	Aldo	19h00 45"	Aldo	19h00 45'	Aldo
HIDRO		HIDRO		HIDRO		HIDRO		HIDRO	
19h45 45'	Guilherme	19h45 45'	Aldo	19h45 45'	Guilherme	19h45 45'	Aldo	19h45 45'	Guilherme
NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO	
19h45 45'	Aldo	19h45 45'	Guilherme	19h45 45'	Aldo	19h45 45'	Guilherme	19h45 45'	Aldo
MEDO D'ÁGUA				MEDO D'ÁGUA				MEDO D'ÁGUA	
19h45 45'	Giovanni			19h45 45'	Giovanni			19h45 45'	Giovanni
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO	
20h30 45'	Guilherme	20h30 45'	Guilherme	20h30 45'	Guilherme	20h30 45'	Guilherme	20h30 45'	Guilherme
NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO		NATAÇÃO		NATAÇÃO-INNER PRO	
21h15 45'	Guilherme	21h15 45'	Guilherme	21h15 45'	Guilherme	21h15 45'	Guilherme	21h15 45'	Guilherme