

L - Desporto - Minor em Recreação e Lazer - 3.º ano

ESEB_S2_V4_2024/2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00-08:30									
08:30-09:00									
09:00-09:30			DR [PL]	DR [O]	DR [PL]	DR [O]			
09:30-10:00									
10:00-10:30		TP [TP]	CT	0.105	CT	0.105			
10:30-11:00									
11:00-11:30		-1.4	B	B	A	A			
11:30-12:00									
12:00-12:30									
12:30-13:00									
13:00-13:30									
13:30-14:00									
14:00-14:30	ASD [TP]								
14:30-15:00									
15:00-15:30	1.2		DAII [TP]						
15:30-16:00									
16:00-16:30			-1.4						
16:30-17:00									
17:00-17:30									
17:30-18:00			PDN [TP]		DPE [TP]				
18:00-18:30									
18:30-19:00			1.40		0.40				
19:00-19:30									
19:30-20:00									
20:00-20:30									
20:30-21:00									
21:00-21:30									
21:30-22:00									
22:00-22:30									
22:30-23:00									
23:00-23:30								IPP [E]	
23:30-00:00									Virtual

ASD - Animação Sócio-Desportiva DespMinRL DAI - Desportos de Academia II DespMinRL DPE - Desporto para Populações Especiais DespMinGD DR - Desportos de Raquete DespMinRL

IPP - Iniciação à Prática Profissional DespMinRL PDN - Planeamento em Desportos de Natureza DespMinRL TP - Treino Personalizado DespMinRL