

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

ESEB h2_v6

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	Sábado	Domingo				
08:00-08:30													
08:30-09:00													
09:00-09:30		PDN [TP]	DR [PL]	DR [O]	DR [PL]	DR [O]							
09:30-10:00		1.29	CT	0.105	CT	0.105							
10:00-10:30													
10:30-11:00	ASD [TP]	DPE [TP]	E	E	A	A							
11:00-11:30	1.43												
11:30-12:00													
12:00-12:30		1.29											
12:30-13:00													
13:00-13:30													
13:30-14:00													
14:00-14:30													
14:30-15:00													
15:00-15:30			DAII [TP]		TP [TP]								
15:30-16:00			-1.4		-1.4								
16:00-16:30													
16:30-17:00													
17:00-17:30													
17:30-18:00													
18:00-18:30													
18:30-19:00													
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

DAII - Desportos de Academia II DespMinRL

DPE - Desporto para Populações Especiais
DespMinGDDR - Desportos de Raquete
DespMinRLIPP - Iniciação à Prática Profissional
DespMinRLPDN - Planeamento em Desportos de Natureza
DespMinRL

TP - Treino Personalizado DespMinRL