

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

2022-02-21

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00-08:30							
08:30-09:00			DAII MRL [TP] 1.43				
09:00-09:30		DPE MRL [TP]		DR MRL [TP]			
09:30-10:00		0.74	TP MRL [T] 1.43	CT			
10:00-10:30							
10:30-11:00			TP MRL [PL]	DAII MRL [PL]	A		
11:00-11:30			-1.4	0.105	DR MRL [TP]		
11:30-12:00		PDN MRL [TP]	A	B	CT		
12:00-12:30		1.39	TP MRL [PL]	DAII MRL [PL]			
12:30-13:00			-1.4	0.105		B	
13:00-13:30			B	A			
13:30-14:00							
14:00-14:30	ASD MRL [PL]						
14:30-15:00	1.43						
15:00-15:30			DR MRL [TP]				
15:30-16:00			CT				
16:00-16:30							
16:30-17:00				C			
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 MRL [OT] Virtual	
23:30-00:00							

ASD MRL - Animação Sócio-Desportiva MRL

DAII MRL - Desportos de Academia II MRL

DPE MRL - Desporto para Populações Especiais MRL

DR MRL - Desportos de Raquete MRL

IPP MRL - Iniciação à Prática Profissional MRL

PDN MRL - Planeamento em Desportos de Natureza MRL

TP MRL - Treino Personalizado MRL