



Horário de Treinos Setembro 2023 - Julho 2024

Pavilhão Ramalho Ortigão					
R. Dr. Sousa Ávides 72, 4300-487 Porto https://maps.app.goo.gl/KijkoS8FCjPs2T4Z9					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19:00 - 19:30	Competição B Séniiores 19:00 - 20:30	Competição A Séniiores 19:30 - 21:00	Competição A Séniiores 19:00 - 21:00	Competição A Séniiores 19:30 - 21:00	Competição B Séniiores 19:00 - 20:30
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30	Competição A Séniiores 20:30 - 22:00	Competição B Séniiores 21:00 - 22:30		Competição B Séniiores 21:00 - 22:30	Lazer / Leisure 20:30 - 22:00
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					
22:00 - 22:30					

Pavilhão Porto Lazer - Escola Pêro Vaz de Caminha					
R. Irmã Maria Droste 34, Porto https://goo.gl/maps/YFKGuyKmbjuPZQqv8					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19:00 - 19:30	Mini e Não-Seniiores 19:00 - 20:30		Não-Seniiores 19:00 - 21:00		Mini e Não-Seniiores 19:00 - 20:30
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30	Lazer / Leisure 20:30 - 22:00				Competição A Séniiores 20:30 - 22:00
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

Oporto Indoor Games - JAPorto					
R. Eng. Ferreira Dias 1063, 4100-247 Porto https://goo.gl/maps/rEDyt4S1AkbcdRiP8					
			Quarta		Sábado
10:00 - 11:30					Não Seniores Lazer / Leisure 10:00 - 11:30
11:30 - 13:00					Lazer / Leisure 11:30 - 13:00
18:00 - 20:00			Lazer / Leisure 18:00 - 20:00		

OBSERVAÇÕES

Pedimos a todos para respeitar os horários chegando antes do treino para equipar e aquecer.

Indisponibilidade do treinador: a orientação do treino poderá ficar a cargo de outros treinadores ou atletas.

Alterações: os horários poderão ser alterados em caso de indisponibilidade de pavilhão ou treinadores.

Feriados Nacionais e Municipais: Não há treinos nos pavilhões municipais Ramalho Ortigão e Pêra Vaz de Caminha