



TREINOS – SEXTA-FEIRA, 07/11

ABERTURA DA PISTA ÀS 9H

Horário	Categoria
09:00 – 09:15	Cadete / Mirim / Escola
09:15 – 09:30	F4 183 / F4 195
09:30 – 09:45	Light / Light Pro
09:45 – 10:00	Força Livre
10:00 – 10:15	Cadete / Mirim / Escola
10:15 – 10:30	F4 183 / F4 195
10:30 – 10:45	Light / Light Pro
10:45 – 11:00	Força Livre
11:00 – 11:15	Cadete / Mirim / Escola
11:15 – 11:30	F4 183 / F4 195
11:30 – 11:45	Light / Light Pro
11:45 – 12:00	Força Livre
12:00 – 13:30	INTERVALO / PISTA FECHADA PARA ALMOÇO
13:30 – 13:45	Cadete / Mirim / Escola
13:45 – 14:00	F4 183 / F4 195
14:00 – 14:15	Light / Light Pro
14:15 – 14:30	Força Livre
14:30 – 14:45	Cadete / Mirim / Escola
14:45 – 15:00	F4 183 / F4 195
15:00 – 15:15	Light / Light Pro
15:15 – 15:30	Força Livre
15:30 – 15:45	Cadete / Mirim / Escola
15:45 – 16:00	F4 183 / F4 195
16:00 – 16:15	Light / Light Pro
16:15 – 16:30	Força Livre
16:30 – 16:45	Cadete / Mirim / Escola
16:45 – 17:00	F4 183 / F4 195
17:00 – 17:15	Light / Light Pro
17:15 – 17:30	Força Livre
17:30 – 17:45	Cadete / Mirim / Escola
17:45 – 18:00	F4 183 / F4 195
18:00 – 18:15	Light / Light Pro
18:15 – 18:30	Força Livre (Encerramento dos Treinos)