

## PROJETO NO PIQUE DA PUC-CAMPINAS

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 1º SEMESTRE						
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Musculação	M	11h40 às 13h		11h40 às 13h	11h40 às 13h	
	T	15h30 às 19h		15h30 às 19h	15h30 às 19h	
Condicionamento Físico / Treinamento Funcional	M		11h40 às 12h30			11h40 às 12h30
	T		17h10 às 18h			17h10 às 18h
Ritmos	M	12h às 12h40		12h às 12h40		
	T	17h20 às 18h		17h20 às 18h		
Alongamento, fortalecimento e relaxamento	M		12h30 às 13h			12h30 às 13h
Natação (Treino livre)	M		11h40 às 13h		11h40 às 13h	11h40 às 13h
	T		17h às 19h	17h às 19h	17h às 19h	
Caminhada e corrida (Treino livre)	T	17h às 19h	17h às 19h		17h às 19h	
Voleibol de Areia (Treino livre)	M	11h40 às 13h		11h40 às 13h	11h40 às 13h	