



CMC ODIVELAS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18:00-19:15 AVALIAÇÕES FÍSICAS CMCO	18:00-19:15 AVALIAÇÕES FÍSICAS CMCO	18:00-19:15 AVALIAÇÕES FÍSICAS CMCO	18:00-19:15 AVALIAÇÕES FÍSICAS CMCO	18:00-19:15 AVALIAÇÕES FÍSICAS CMCO
19:30-21:00 TREINO PRESENCIAL (CORRIDA E CAMINHADA CONTÍNUA)	19:30-21:00 TREINO PRESENCIAL (REFORÇO MUSCULAR, PARA CORRIDA E CAMINHADA)	19:30-21:00 TREINO PRESENCIAL (SÉRIES/FARTLECKS MAIS TREINO DE TÉCNICA)	19:30-21:00 TREINO PRESENCIAL (TREINO DE ESCADAS OU RAMPAS PARA CAMINHADA E CORRIDA)	19:30-21:00 TREINO PRESENCIAL (CORRIDA E CAMINHADA CONTÍNUA)

