



SCHEDULE**18 Mai 2025, Domingo**

07:30-08:00 00:30 *Reunião de Capitães + Inspeção*
11:30-13:00 01:30 *Pausa do Almoço*

31 Ago 2025, Domingo**Duplo****Duplo**

08:00-09:45 01:45 *3 Séries de Aquecimento + 1ª Distância*
Distância 1
10:00-11:30 01:30 *15 minutos de intervalo + 2ª Distância*
Distância 2
13:00-14:45 01:45 *3 Séries de Aquecimento + 3ª Distância*
Distância 3
15:00-16:30 01:30 *15 minutos de intervalo + 4ª Distância*
Distância 4