

Horas	Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
	Treino Força 1 IPG	Treino Força 2 São Miguel		Treino Força 3 IPG		Treino Força 1 IPG (09h00-11h00)		Treino de Força 2 São Miguel	
9h00	Ramela Benespera (09h30-10h15)	Pêga (09h30-10h15)	Albardo (09h30-10h15)	Gonçalbocas (9h30 - 10h15)	Ramela (09h30-10h15)	Pêga (09h30-10h15)	Albardo (09h30-10h15)	Benespera (09h30-10h15)	Jarmelo S. Pedro (09h30-10h15)
	Aldeia do Bispo Gonçalo (10h30 - 11h15)	Adão (09h30-10h15)		Jarmelo S. Pedro (9h30 - 10h15)	Aldeia do Bispo (10h30 - 11h15)	Adão (09h30-10h15)			Gonçalbocas (09h30-10h15)
10h00		Walking Football (10h00 - 11h15)	Pousade (10h30-11h15)	Arrifana (10h30 - 11h15)		Walking Football (10h00 - 11h15)	Pousade (10h30-11h15)	Gonçalo (10h30-11h15)	Arrifana (10h30-11h15)
		Marmeleiro (10h45 -11h30)	Castanheira (10h30-11h15)			Marmeleiro (10h45-11h30)	Castanheira (10h30-11h15)		
11h00	vale de Estrela (11h30-12h15)	Vila Fernando (10h30-11h15) Hidro Sênior 9 (10h50-11h35 Piscina T1)	Vila Garcia (11h30-12h15) Casal de Cinza (11h30-12h15)	Hidro Sênior 2 (11h00-11h45) (Piscina T1)	Vale de Estrela (11h30-12h15)	Vila Fernando (10h30-11h15) Hidro Sênior 9 (10h50-11h35 Piscina T1)	Vila Garcia (11h30-12h15) Casal de Cinza (11h30-12h15)	Hidro Sênior 2 (Piscina T1)	
12h00	Hidro Sênior 1 (Piscina T2)	Hidro Sênior 8 (11h45 - 12h30 Piscina T2)		Hidro Sênior 1 (12h00 - 12h45 Piscina T2)		Hidro Sênior 8 (11h45 - 12h30 Piscina T2)		Hidro Sênior 6 (Piscina T2)	
14h00	Rapoula (14hh30 - 15h15) Pera do Moço (14h30-15h15)	Famalicão (14h30-15h15) HIDRO 10 (14H15 -15H00)	Videmonte (14h45-15h30) Trinta (14h45-15h30)	Motoras+65 (14h30 - 15h30)	Rapoula (14hh30 - 15h15) Pera do Moço (14h30-15h15)	Videmonte (14h45-15h30) Trinta (14h45-15h30)	Famalicão (14h30-15h15)	Rocamondo (14h30 - 15h15) Avelãs de Ambom (14h30 - 15h15) HIDRO 10 (14H15 -15H00)	
15h00	Sobral/ Amoreiras (15h45-16h30)	Fernão Joanes (15h30-16h15)	Meios (15h45-16h30) Corujeira (16h00-16h45)	Motoras+65 (15h30 - 16h30)	Sobral/ Amoreiras 15h45-16h30 Aldeia Viçosa (16h00-16h45)	Meios (15h45-16h30) Corujeira (16h00-16h45)	Fernão Joanes (15h30-16h15)	Avelãs da Ribeira (15h30 - 16h15) Vila Franca do Deão (15h30 - 16h15)	
16h00	Aldeia Viçosa (16h00-16h45) Hidro Sênior 3 (Piscina T2)	Maçainhas (16h30-17h15) Hidro Sênior 5 (Piscina T2)				Hidro Sênior 3 (16h00-16h45 Piscina T2)	Maçainhas (16h30-17h15)		
17h00	Hidro Sênior 4 (Piscina T2)	Hidro Sênior 7 (16h50-17h30 Piscina T2)		Hidro Sênior 4 (17h-17h45 Piscina T2)		Hidro Sênior 7 (16h50-17h30 Piscina T2)		Hidro Sênior 5 (Tanque 2)	

