

PROGRAMA | 2013

ESTÁGIO DAS SELEÇÕES REGIONAIS SUB 14

| Horas / Dia | 18 de Junho (3ª feira) | 19 de Junho (4ª feira) | 20 de Junho (5ª feira) |
|-------------|--|---|--|
| Manhã | | 08.00h – Pequeno-Almoço (Bar da Escola/Cantina) 08.40h – Saída para o Treino (sintético Anadia) 09.15h – Treino 1 11.30h – Regresso do Treino (Escola EB 2/3 Anadia) | 08.00h – Pequeno-Almoço (Bar da Escola) 08.40h – Saída para o Torneio (Relvado do Complexo Municipal) 09.30h – Torneio 4 equipas 12.00h – Regresso do Torneio (EB 2/3 Anadia) |
| Tarde | 14.30h – Receção de todos os atletas na Praia de Mira – Beach Rugby Local – Escola E.B 2/3 da Anadia 18.00h – Regresso (E.B 2/3 da Anadia) | 12.00h – Almoço (Refeitório da Escola) 13.00h – Descanso Obrigatório 14.15h – Visita ao Museu da Vinha e do Vinho 16.00h – Saída para o Treino (sintético Anadia) 16.30h – Treino 2 18.30h – Regresso do Treino (EB 2/3 da Anadia) | 13.30h – Almoço (Refeitório da Escola) 15.00h – Partida das Equipas Regresso a casa. |
| Noite | 20.00h – Jantar (Refeitório da Escola) 21.00h – Visita ao Velódromo | 20.00h – Jantar (Refeitório da Escola) 21.00h – Reunião das Equipas | |