



Associação de Voleibol do Porto

Medalha de Bons Serviços Desportivos

ESTÁGIO DOS CENTROS DE FORMAÇÃO REGIONAL – PÁSCOA 2015

Período	Entrada a 30 de março de 2015 Saída a 01 de abril de 2015
---------	--

Alojamento no Centro Estágio - 52 Elementos -	Atletas Femininos	24
	Atletas Masculinos	24
	Treinadores Masculinos	3
	Treinadores Femininos	3

Refeições	30 de março:	Almoço (13h00) Lanche (18h00) Jantar (20h30)
	31 de março:	Pequeno-almoço (08h30) Almoço (12h30) Lanche (18h00) Jantar (20h30)
	01 de abril:	Pequeno-almoço (08h30) Almoço (12h30) Lanche (18h00)

Treinos	30 de março:	Das 10h00 às 12h30 e das 15h00 às 17h30
	31 de março:	Das 09h30 às 12h00 e das 15h00 às 17h30
	01 de abril:	Das 09h30 às 12h00 e das 15h00 às 17h30