GRADE DE TREINOS PROESPORTE - AGOSTO DE 2021

PROFESSOR ALAN - 20 HORAS PROESPORTE

MANHÃ	12 HORAS TREINO REMOTO		
	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07:30 - 09:00	FUNCIONAL	FUTSAL	FUNCIONAL
09:30 -11:30	TÊNIS DE MESA	BASQUETE	BASQUETE
	FUTSAL	TÊNIS DE MESA	FUTSAL

TARDE	8H TREINO PRESENCIAL	
	TERÇA	QUINTA
13:30 - 15:00	BASQUETE	BASQUETE
	TÊNIS DE MESA	TÊNIS DE MESA
15:30 - 17:30	FUTSAL	FUTSAL

PROFESSORA HAKWALYNE - 20 HORAS PROESPORTE

MANHÃ	4H REMOTO	6H TREINO PRESENCIAL		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07:30 - 09:00	FUNCIONAL	BASQUETE	TÊNIS DE MESA	
				FUTSAL
09:30 -11:30	FUNCIONAL			BASQUETE
				TÊNIS DE MESA

TARDE	4H REMOTO	6H TREINO PRESENCIAL	
	SEGUNDA	QUARTA	QUINTA
13:30 - 15:00	BASQUETE	BASQUETE	
	TÊNIS DE MESA		
15:30 - 17:30	FUNCIONAL	TÊNIS DE MESA	FUNCIONAL

PROFESSORA EVELYN - COORDENAÇÃO DO PROJETO

MANHÃ	7 HORAS PRESENCIAL		
	TERÇA	QUARTA	QUINTA
07:30 - 09:00	GOLF-7		GOLF-7
	FUTSAL		
09:30 -10:30	ATLETISMO	ATLETISMO	

TARDE	12 HORAS PRESENCIAL		
	TERÇA	QUARTA	QUINTA
13:30 - 15:00	ATLETISMO	ATLETISMO	COORD. PROJETO
15:30 - 17:30			
	GOLF-7	GOLF-7	

PROFESSORA ELIANA PATRÍCIA - UNIBRASIL - PROJETO AMPLIAR

TARDE	12 HORAS PRESENCIAL/REMOTO		
	SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
14:00- 15:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
15:00 - 16:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO

Os TREINOS REMOTOS serão enviados aos 135 estudantes acima de 12 anos matriculados na escola, 2 vezes por semana, às terças e quintas no mês de agosto/2021.

GRADE DE TREINOS PROESPORTE - SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2021						
PROFESSOR ALAN - 13 HORAS PROESPORTE						
PROFESSOR ALAN		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20	Futsal	Treino remoto - grupo Proesporte às 09h00		Futsal	
2ª aula	08:20 - 09:10			Atletismo (Funcional)		
3ª aula	09:25 - 10:15		Remoto	Tênis de Mesa	Tênis de Mesa	
4ª aula	10:15 - 11:05					
PROFESSOR ALAN - 7 HORAS PROESPORTE						
PROFESSOR ALAN		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	13:30 - 14:20					
2ª aula	14:20 - 15:10	Tênis de Mesa			Tênis de Mesa	
3ª aula	15:25 - 16:15	Futsal			Futsal	
4ª aula	16:15 - 17:05					

PROFESSORA HAKWALYNE - 10 HORAS PROESPORTE						
PROFESSORA HAKWALYNE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20		Remoto			
2ª aula	08:20 - 09:10					
3ª aula	09:25 - 10:15	Basquete	Remoto	Atletismo (Funcional)		Basquete
4ª aula	10:15 - 11:05					
PROFESSORA HAKWALYNE - 10 HORAS PROESPORTE						
PROFESSORA HAKWALYNE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	13:30 - 14:20		Treino remoto - grupo	Basquete		Basquete
2ª aula	14:20 - 15:10					
3ª aula	15:25 - 16:15		Remoto	Atletismo (Funcional)		
4ª aula	16:15 - 17:05					

PROFESSORA EVELYN - 3 HORAS PROESPORTE						
PROFESSORA EVELYN		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20					
2ª aula	08:20 - 09:10			Golf-7		
3ª aula	09:25 - 10:15			Atletismo CMC		
4ª aula	10:15 - 11:05					
PROFESSORA EVELYN - 10 HORAS PROESPORTE						
PROFESSORA EVELYN		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	13:30 - 14:20	Coord. Projeto			Coord. Projeto	
2ª aula	14:20 - 15:10			Golf-7		
3ª aula	15:25 - 16:15					Atletismo CMC
4ª aula	16:15 - 17:05					

PROFESSORA ELIANA PATRÍCIA - UNIBRASIL - PROJETO AMPLIAR			
TARDE	12 HORAS PRESENCIAL/REMOTO		
	SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
14:00- 15:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
15:00 - 16:00	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO

Os TREINOS REMOTOS são enviados aos 135 estudantes acima de 12 anos matriculados na escola, 1 vez por semana, nas terças-feiras no

GRADE DE TREINOS PROESPORTE - SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2021

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20	Futsal ALAN	Remoto		Futsal ALAN	
2ª aula	08:20 - 09:10			08h Golf7 EVELYN Atletismo (Funcional) ALAN		
recreio	09:10 - 09:25	recreio				
3ª aula	09:25 - 10:15	Basquetebol HAKWALYNE	Remoto	Tênis de Mesa ALAN	Tênis de Mesa ALAN Atletismo (Funcional) HAKWA	Basquetebol HAKWALYNE
4ª aula	10:15 - 11:05			09h30-10h30 Atletismo EVELYN CMC		

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	13:30 - 14:20		Remoto	Basquetebol Hakwalyne 14h Golf-7		Basquetebol HAKWALYNE
2ª aula	14:20 - 15:10	Tênis de Mesa ALAN			Tênis de Mesa ALAN	
recreio	15:10 - 15:25	recreio				
3ª aula	15:25 - 16:15	Futsal ALAN	Remoto		Futsal ALAN	Atletismo EVELYN CMC
4ª aula	16:15 - 17:05			Atletismo (Funcional) HAKWALYNE		

TREINOS MANHÃ PROESPORTE - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL 2022

PROESPORTE		segunda		terça	quarta		quinta		sexta
1ª aula	07:30 - 08:20	TÊNIS DE MESA - ALAN		TREINOS REMOTOS	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE		TÊNIS DE MESA - ALAN	ATLETISMO UFPR - EVELYN	BASQUETE - HAKWALYNE
2ª aula	08:20 - 09:10		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE		BASQUETE - HAKWALYNE	GOLF-7 - EVELYN	FUTSAL ADAPTADO - ALAN		
3ª aula	09:25 - 10:15	FUTSAL - ALAN	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE	TREINOS REMOTOS		GOLF-7 - EVELYN	TÊNIS DE MESA - ALAN		GOLF-7 EVELYN
4ª aula	10:15 - 11:05								

TREINOS TARDE PROESPORTE - FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta		quinta		sexta	
1ª aula	13:30 - 14:20		TREINOS REMOTOS	BASQUETE - HAKWALYNE				BASQUETE - HAKWALYNE	
2ª aula	14:20 - 15:10	ATLETISMO UFPR EVELYN			NATAÇÃO UNIBRASIL	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE			NATAÇÃO UNIBRASIL
3ª aula	15:25 - 16:15		TREINOS REMOTOS	TÊNIS DE MESA - ALAN		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE	FUTSAL - ALAN	TÊNIS DE MESA - ALAN	
4ª aula	16:15 - 17:05	TÊNIS DE MESA - ALAN				ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWALYNE			GOLF-7 EVELYN

TREINOS MANHÃ PROESPORTE - MAIO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20		TREINOS REMOTOS	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	TÊNIS DE MESA - HAKWA	
2ª aula	08:20 - 09:10	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA		GOLF-7 EVEYN		
3ª aula	09:25 - 10:15	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	ATLETISMO - UFPR - EVELYN 9:30 - 10:30			FUTSAL - EVELYN
4ª aula	10:15 - 11:05	BASQUETE - HAKWA		BASQUETE - HAKWA		

TREINOS TARDE PROESPORTE - MAIO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta		quinta		sexta	
1ª aula	13:30 - 14:20		TREINOS REMOTOS	BASQUETE - HAKWA				BASQUETE - HAKWA	
2ª aula	14:20 - 15:10	NATAÇÃO-UNIBRASIL 15:00-16:00			NATAÇÃO-UNIBRASIL 15:00-16:00	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA			NATAÇÃO-UNIBRASIL 15:00-16:00
3ª aula	15:25 - 16:15	ATLETISMO - UFPR - EVELYN 15:00-16:00	TREINOS REMOTOS	TÊNIS DE MESA - ALAN		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	FUTSAL - ALAN	TÊNIS DE MESA - ALAN	
4ª aula	16:15 - 17:05	TÊNIS DE MESA - ALAN				ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA			

TREINOS MANHÃ PROESPORTE - JUNHO E JULHO DE 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20		TREINOS REMOTOS	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	TÊNIS DE MESA - HAKWA	
2ª aula	08:20 - 09:10	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA		GOLF-7 EVEYN		
3ª aula	09:25 - 10:15	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	ATLETISMO - UFPR - EVELYN 9:30 - 10:30			FUTSAL - EVELYN
4ª aula	10:15 - 11:05	BASQUETE - HAKWA		BASQUETE - HAKWA		

TREINOS TARDE PROESPORTE - JUNHO E JULHO DE 2022

PROESPORTE		segunda	segunda	terça	quarta		quinta	sexta	
1ª aula	13:30 - 14:20			TREINOS REMOTOS	BASQUETE - HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA	BASQUETE - HAKWA	NATAÇÃO- UNIBRASIL 15:00-16:00
2ª aula	14:20 - 15:10	NATAÇÃO- UNIBRASIL 15:00-16:00				NATAÇÃO- UNIBRASIL 15:00-16:00	FUTSAL - HAKWA	TÊNIS DE MESA - HAKWA	
3ª aula	15:25 - 16:15	ATLETISMO - UFPR - EVELYN 15:00-16:00	GOLF-7 HAKWA	TREINOS REMOTOS	ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA		
4ª aula	16:15 - 17:05		ATLETISMO FUNCIONAL - HAKWA						

TREINOS MANHÃ PROESPORTE - JULHO A 10/OUTUBRO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20		TREINOS REMOTOS PROFª HAKWA	GOLF-7 - EVELYN	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA	
2ª aula	08:20 - 09:10	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		ATLETISMO - UFPR - EVELYN 9:30 - 10:30	BASQUETE - PROFª HAKWA	
3ª aula	09:25 - 10:15	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		GOLF-7 - PROFª HAWKA	TÊNIS DE MESA PROFª EVELYN	FUTSAL EQUIPE PROFª EVELYN
4ª aula	10:15 - 11:05	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		BASQUETE - PROFª HAKWA	TÊNIS DE MESA PROFª EVELYN	FUTSAL ADAPTADO PROFª EVELYN

TREINOS TARDE PROESPORTE - JULHO A 10/OUTUBRO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta		quinta	sexta	
1ª aula	13:30 - 14:20		TREINOS REMOTOS PROFªHAKWA	BASQUETE - PROFª HAKWA		FUTSAL - PROFª HAKWA	BASQUETE - PROFª HAKWA	
2ª aula	14:20 - 15:10	GOLF-7 PROFª HAKWA			NATAÇÃO-UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00			NATAÇÃO-UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00
3ª aula	15:25 - 16:15	NATAÇÃO-UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA	TÊNIS DE MESA - PROFª HAKWA	
4ª aula	16:15 - 17:05	ATLETISMO - UFPR - PROFª EVELYN 15:00-16:00		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		

TREINOS MANHÃ PROESPORTE - de 11 a 30/OUTUBRO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta	quinta	quinta	sexta
1ª aula	07:30 - 08:20		TREINOS REMOTOS PROFª HAKWA	GOLF-7 - EVELYN	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		
2ª aula	08:20 - 09:10	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA			BASQUETE - PROFª HAKWA		
3ª aula	09:25 - 10:15	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		GOLF-7 - PROFª EVELYN	TÊNIS DE MESA PROFª HAKWA	ATLETISMO - UFPR - EVELYN 9:30 - 10:30	FUTSAL EQUIPE PROFª EVELYN
4ª aula	10:15 - 11:05	ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		BASQUETE - PROFª EVELYN	TÊNIS DE MESA PROFª HAKWA		FUTSAL ADAPTADO PROFª EVELYN

TREINOS TARDE PROESPORTE - de 11 a 30/OUTUBRO 2022

PROESPORTE		segunda	terça	quarta		quinta	sexta	
1ª aula	13:30 - 14:20		TREINOS REMOTOS PROFªHAKWA	BASQUETE - PROFª HAKWA		FUTSAL - PROFª HAKWA	BASQUETE - PROFª HAKWA	
2ª aula	14:20 - 15:10	GOLF-7 PROFª HAKWA			NATAÇÃO- UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00			NATAÇÃO- UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00
3ª aula	15:25 - 16:15	NATAÇÃO- UNIBRASIL PROFª ELIANA 15:00-16:00		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA	TÊNIS DE MESA - PROFª HAKWA	
4ª aula	16:15 - 17:05			ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		ATLETISMO FUNCIONAL - PROFª HAKWA		