

OLIMPIÁDAS DOS SERVIDORES

UFGD – 2022 – UEMS

HORÁRIOS		LOCAIS							
INÍCIO	FIM	QUADRA COBERTA	RUA	QUADRA EXTERNA	ÁREA DO GRAMADO	LABEF Sala 1	LABEF Sala 2	LABEF – Hall de entrada	Quadra de areia
07:30	07:50	Fala das autoridades							
07:50	08:00	Aquecimento							
08:00	08:40		Caminhada						
08:40	09:10	Desaquecimento e Treino Funcional							
09:10	09:30	Futsal – masculino	BETS	Queimada	Slackline	Oficina: Cross Training	Avaliação física e Oficina: Orientações sobre Autopalpação das mamas	Tênis de mesa	Beach Tennis
09:30	10:00	Futsal – feminino		Futsal – masculino		Oficina: Patins			
10:00	10:30	Basquetebol 3X3 – feminino		Futsal – feminino		Oficina: Exercícios físicos Realizados em casa			
10:30	11:00	Basquete 3X3 – masculino	Futsal – masculino ou feminino						
11:30	12:00	Voleibol – feminino		Queimada					