



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº 27/03 – NATAÇÃO SINCRONIZADA

Data: 03/07/09

Distribuição: Associação de Natação do Norte de Portugal, Associação de Natação de Aveiro, CNA, FOCA, SCE, SSCTMO

ASSUNTO:	1. ESTÁGIO da Selecção Nacional CATEGORIA B de NATAÇÃO SINCRONIZADA
-----------------	--

1. ESTÁGIO da Selecção Nacional CATEGORIA B de NATAÇÃO SINCRONIZADA

Realiza-se na próxima semana de 14 a 16 de Julho, na Piscina Municipal da Reboleira, um estágio de Preparação para a XIII Taça Co.Me.N.

Estão convocadas todas as nadadoras que integram a selecção B.

Treinadoras: Cristiana Vanzeler (SCE), Cristina Oliveira (FOCA), Gabriela Cierco (SSCTMO) e Sílvia Vieira (CNA)

Local de Alojamento: Residencial Nova Cidade: Tel: 214 920 299 Fax: 214 910 309

Local de Alimentação: Restaurante do CNA

Transporte: O transporte das nadadoras para o local do estágio será da responsabilidade das respectivas Associações Distritais.

Horário do Estágio:

Horário	14	15	16
8H30-10H00	Treino de Esquemas	Treino de Esquemas	Treino de Esquemas
10H00-12H00	Treino de Figuras	Treino de Figuras	Treino de Figuras
16H30-19H00	Treino de Figuras e Esquemas	Treino de Figuras e Esquemas	-

Plano de Viagem:

IDA: 13 Julho, Domingo

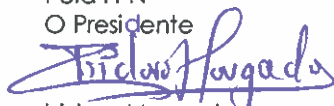
SCE		FOCA	
Espinho	Lisboa (Stª Apolónia)	Porto Campanhã	Lisboa (Stª Apolónia)
Alfa-18H20	21H21	Alfa-18H05	21H21

REGRESSO: 16 Julho, 4ª Feira

SCE		FOCA	
Lisboa (Stª Apolónia)	Espinho	Lisboa (Stª Apolónia)	Porto Campanhã
IC-14H55	18H17	IC-14H55	18H35

Pela FPN

O Presidente


Isidoro Morgado