



CIRCULAR Nº 08-20

16/03/2020

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes

ASSUNTO: Plano de Manutenção das qualidades Físicas

Com a natural reserva de que os treinadores dos diferentes clubes estarão a procurar minorar os efeitos de uma quase total impossibilidade de acesso a piscinas, apresentamos o plano em anexo da autoria do Fisioterapeuta da Federação Portuguesa de Natacao, Daniel Moedas, destinado a ser realizado pelos nadadores integrados no CAR do Jamor e que pode servir de exemplo para todos os praticantes, num momento em que se vêm impossibilitados de usufruir de espaços aquáticos para treinarem.

Agradecemos igualmente a disponibilidade do nadador Tiago Cordeiro, residente no CAR Jamor, para a realização das fotos.

Pela FPN

António Silva
Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL
DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA
E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS

