



## CIRCULAR Nº 03/11

04/02/11

**DISTRIBUIÇÃO:** *Associações Distritais, Regionais e Clubes de Natação Sincronizada*

**ASSUNTO:** Estágio Nacional de Natação Sincronizada, Centro de Estágio de Rio Maior

No âmbito do “*LEN Project Fund*” irá decorrer uma acção de Formação / Estágio nos dias 12 e 13 de Fevereiro 2011, no Centro de Estágio de Rio Maior orientada pela técnica espanhola Laura Maldonado.

O Estágio será destinado a nadadoras da categoria Juvenil, devidamente filiadas na FPN.

O alojamento e a alimentação (almoço e jantar de Sábado, pequeno almoço e almoço de Domingo e lanches) serão da responsabilidade da Federação.

O horário previsto para o **estágio de nadadoras** será o seguinte:

### **Sábado**

10h00 - Recepção e apresentação das técnicas

10h30 - Reunião

11h30 - Treino em seco

14h00 - Almoço

15h00 - Período de descanso

17h00 - Treino de água

20h30 - Jantar

21h30 - Reunião

22h00 - Recolher aos quartos.





## Domingo

08h30 - Pequeno-almoço

09h00 - Componente Teórica

11h00 - Treino de água

14h00 - Reunião

Para este estágio convidam-se as seguintes nadadoras:

NOME	CLUBE
Ana Isabel Batista	FOCA
Mafalda Ferreira Magalhães	FOCA
Patrícia Maria Santiago	CLAMAS
Fabiana Gomes	CLAMAS
Marta Esteves	GESLOURES
Bárbara Costa	GESLOURES
Beatriz Dias	CNA
Rita Carvalho	CNA
M <sup>a</sup> Carmo Martins	AMINATA
Carolina Chalana	AMINATA
Inês Antunes	ADBA
Sofia Lourenço	CAC

**Nota:** Solicitamos que, no caso de não poderem estar presentes, nos informem até ao dia 7 de Fevereiro de 2011.

**Data:** 12 e 13 de Fevereiro de 2011

**Local:** CENPROL, Rio Maior

**Concentração:** 12 de Fevereiro – 10h00

**Final:** 13 de Fevereiro – 14h00

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Treinadora Nacional:** Carla Romaneiro (FPN)

**Técnica:** Laura Maldonado (RFEN)



Mercedes-Benz





As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água, quer em seco.

À semelhança do habitual solicitamos aos clubes envolvidos, que diligenciem no sentido do transporte conjunto, em função da zona, das nadadoras convidadas a fim de se racionalizarem recursos.

Pela Direcção da FPN

Jaime Bento  
Director



Mercedes-Benz

