



## CIRCULAR Nº 01-18

11/01/2018

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada

**ASSUNTO:** *Estágio Dueto Nacional Absoluto*

***Estágio Dueto Nacional Absoluto – 13 e 14 janeiro 2018, Santo António dos Cavaleiros***

No âmbito da preparação e acompanhamento técnico da treinadora FPN ao Dueto Nacional Absoluto previsto no Plano de Alto Rendimento de Natação Artística, estão selecionadas as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube
Cheila Morais Vieira	GESLOURES
Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Treinadora FPN:** Sylvia Hernandez

**Treinadora convidada - Chilua Pegado (GESL)**

**Concentração:** 13 de janeiro - 9h, Piscina de Santo António dos Cavaleiros

**Final do Estágio:** 14 de janeiro - 19h, Piscina de Santo António dos Cavaleiros

**Material de treino necessário:**

Palas, elásticos de tubo, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, colchonete.





## Informações:

1. Deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Esta convocatória é válida e aplicável somente ao Estágio em epígrafe.

Pela Direção da FPN

José Miguel Miranda  
Vice-presidente

