

AÇÃO DE FORMAÇÃO

SEMINÁRIOS TEMÁTICOS TREINO DE NATAÇÃO

**PREPARAÇÃO FÍSICA
DE ATLETAS DE ALTO
RENDIMENTO**

**6 DE JUNHO DE 2024
21H00 – 23H00**

FORMADOR: IGOR SILVEIRA

**PREVENÇÃO
DE LESÕES EM NATAÇÃO**

**7 DE JUNHO DE 2024
21H00 – 23H00**

FORMADOR: DANIEL MOEDAS

**NUTRIÇÃO
E SUPLEMENTAÇÃO:
O TREINO DE ALTO
RENDIMENTO EM NATAÇÃO**

**21 DE JUNHO DE 2024
21H30 – 23H30**

FORMADOR: RUI ESCALEIRA

10€/AÇÃO

GRÁTIS ADERENTES PAN

Cada formação atribui 0,2 UC. A formação realiza-se em formato online através da Plataforma Zoom. Inscrições através do link: <https://pt.surveymonkey.com/r/TXF65SF>

