



Campeonato Nacional de Inverno de Natação Artística Coruche | 29 a 31 de março | 2019

Treino com acompanhamento musical
6ª feira, 29 março 2019

Ordem	Clube	Horário	Duração (min)
1	VS	9h00-9h04	4
2	AVQA	9h04-9h10	6
3	GESL	9h10-9h38	28
4	AMINATA	9h38-10h02	24
5	CNA	10h02-10h16	14
6	SAD	10h16-10h22	6
Intervalo 10'			
7	MODV	10h32-10h44	12
8	CRM	10h44-10h46	2
9	OSCN	10h46-11h12	26
10	PORTINADO	11h12-11h28	16
11	CFP	11h28-11h46	18
12	FOCA	11h46-12h10	24

Nota: Todos os clubes poderão utilizar o espaço circundante da piscina para realizar o aquecimento na água 30 minutos antes do início do treino com acompanhamento musical. Poderão ainda utilizar o mesmo espaço livre até 15 minutos após o treino com acompanhamento musical desde que não interfiram com o treino dos clubes seguintes. Para além do tempo definido no quadro anterior, aquecimento (30' antes) e recuperação (+ 15' após), os clubes poderão usufruir da piscina de recuperação caso se encontre disponível (sem aulas).



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt