

## TREINO COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Preencher em letras maiúsculas e enviar por email para [natacao.artisitica@fpnatacao.pt](mailto:natacao.artisitica@fpnatacao.pt) até ao dia antes do treino com música.

**Clube:**

---

### Ordem de apresentação dos esquemas no treino com apanhamento musical

	Esquema   categoria	Elemento a realizar	TEMPO	
			DE mm:ss	ATÉ mm:ss
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINADOR OFICIAL

PARCEIROS

