



Campeonato Nacional de Inverno de Nataação Artística

Abrantes | 20 a 22 março | 2020

Treino com acompanhamento musical

6ª feira, 20 março 2020

Ordem	Clube	Horário	Duração
1	VS	9h00-9h06	6
2	AMINATA	9h06-9h30	24
3	GESL	9h30-9h54	24
4	MODV	9h54-10h28	34
5	CNA	10h28-10h34	6
6	OSCN	10h34-11h00	26
Intervalo (15')			
7	CFP	11h15-11h29	14
8	FOCA	11h29-11h45	16
9	PORTINADO	11h45-11h59	14
10	FPN	12h00-12h15	15

Abertura da piscina: 8h00

Início do aquecimento na água: 8h30

Final do período de aquecimento na água: 12h30

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 (piscina com pé) durante todo o horário da manhã.

No caso de não poderem comparecer ao treino com música deverão informar a DTN FPN, Mariana Marques, com a máxima antecedência possível. O contacto poderá ser realizado para o email mariana.marques@fpnatacao.pt.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS



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