

Sporting Clube de Espinho - Secção de Natação

Época 2016/2017



Horários de Treino – 15 a 30 de Setembro 2016

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
11h00 12h00						Pré2 Cadetes (a partir do dia 24/set)
11h00 13h00						Sincronizada – Turmas 1/2/3 (a partir do dia 24/set)
12h00 13h30						Infantis Juvenis/ABS (a partir do dia 24/set)
18h40 19h40	Pré1 (a partir do dia 19/set)				Pré1 (a partir do dia 23/set)	
19h00 20h00			Ginásio ¹ Juvenis/ABS		Ginásio ¹ Juvenis/ABS	
19h00 20h30	Sincronizada – Turma 3 (Prof. Adriana Helena)		Sincronizada – Turma 3 (Prof. Adriana Helena)			
19h10 20h10		Pré2		Pré2		
19h30 21h00	Cadetes	Sincronizada – Turmas 1 e 2 (Prof. Ana Tavares e Joana Silva)	Cadetes	Sincronizada – Turmas 1 e 2 (Prof. Ana Tavares e Joana Silva)	Cadetes	
19h30 21h30	Infantis ²	Infantis ²	Infantis ²	Infantis ²	Infantis ²	
19h45 21h30	Juvenis/ABS	Juvenis/ABS	Juvenis/ABS (20h00-21h30)	Juvenis/ABS	Juvenis/ABS (20h00-21h30)	

¹Os nadadores deverão apresentar-se apenas com equipamento para treino em seco (t-shirt do clube, calções e sapatilhas). Por razões de logística, os balneários não estarão disponíveis depois do treino em seco (**Academia de Artes Marciais e Fitness - Rua 26, 340/755 – Espinho | Rua do “Palácio do Pão”, esquina com a Rua 11**)

²Os nadadores deverão apresentar-se com equipamento para treino em seco (t-shirt do clube e calções) e treino na água (calções do clube, touca do clube e óculos).

³Em caso de anulação de treinos, devido a condições climáticas e ou situações imprevistas, os pais/encarregados de educação serão, sempre que possível, notificados via SMS.