

Sporting Clube de Espinho - Secção de Natação

Época 2016/2017



Horários de Treino - 5 a 14 de Setembro 2016

	Segunda-feira 5 de Setembro	Terça-feira 6 de Setembro	Quarta-feira 7 de Setembro	Quinta-feira 8 de Setembro	Sexta-feira 9 de Setembro	Sábado 10 de Setembro
10h00 11h00						Treino Funcional Ginásio Sincronizada ²
17h45	Foto de Grupo às 18h00 ← Piscina Solário Atlântico ¹ Pré2 Cadetes Infantis Juvenis/ABS Sincronizada	A Foto de Grupo será tirada à hora marcada. Os nadadores deverão equipar-se com uma t-shirt branca do clube.				
18h00 19h30	Piscina Solário Atlântico ¹ Pré2 Cadetes Infantis Juvenis/ABS Sincronizada	Piscina Solário Atlântico Pré2 ¹ Sincronizada ¹ Juvenis/ABS (18h15-19h30) ³	Piscina Solário Atlântico ¹ Cadetes Infantis	Piscina Solário Atlântico Pré2 ¹ Sincronizada ¹ Juvenis/ABS (18h15-19h30) ³	Piscina Solário Atlântico ¹ Cadetes Infantis	
19h00 20h00			Treino Funcional Ginásio Juvenis/ABS ²		Treino Funcional Ginásio Juvenis/ABS ²	
	12 de Setembro	13 de Setembro	14 de Setembro			
18h00 19h30	Piscina Solário Atlântico ¹ Cadetes Infantis Juvenis/ABS	Piscina Solário Atlântico Pré2 ¹ Juvenis/ABS (18h15-19h30) ³ Sincronizada ¹	Piscina Solário Atlântico ¹ Cadetes Infantis			
19h00 20h00			Treino Funcional Ginásio Juvenis/ABS ²			

¹ Os nadadores deverão apresentar-se com **equipamento para treino em seco** (t-shirt do clube, calções e sapatilhas) e **treino na água** (calções do clube, touca do clube e óculos).

² Os 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 (**Academia de Artes Marciais e Fitness - Rua 26, 340/755 – Espinho | Rua do “Palácio do Pão”, esquina com a Rua 11**)

³ Os nadadores deverão apresentar-se **apenas com equipamento para treino na água** (calções do clube, touca do clube e óculos).

⁴ Em 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.