



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

Estágio Internacional de Solo Dance

21 e 22 Janeiro

Estágio Ministrado por: Cinzia Bernardi

Pavilhão do Paredo Foot-Ball Club

Endereço: Av. Cmte. Gilberto Duarte e Duarte 138C, 2785 São Domingos de Rana

HORÁRIOS 21/22 JANEIRO

Patinagem Solo Dance

Exercícios a Treinar Passos e diagramas das danças		
08h30 às 09h15	Benjamins	Bases, passos, posições e diagramas
09h15 às 10h00	Infantis	Kinder Waltz 120 (new)/ Carlos Tango
10h00 às 11h00	Iniciados	Denver Shuffle / Werner Tango
11h00 às 11h45	Cadetes	Tudor Waltz / Easy Paso (tempo 104) (new)
11h45 às 12h30	Juvenis	Association Waltz / Cha Cha Patin 112 (new)
12h30 às 13h15	Juniores	Terenzi Waltz/ Dench Blues
13h15 às 14h00	Seniores	Midnight Blues/ Argentine Tango

Diagramas das danças

15H00 às 15h45	Benjamins	Bases, passos, posições e diagramas
15h45 às 16h30	Infantis	Kinder Waltz 120 (new)/ Carlos Tango
16h30 às 17h30	Iniciados	Denver Shuffle / Werner Tango
17h30 às 18h15	Cadetes	Tudor Waltz / Easy Paso (tempo 104) (new)
18h15 às 19h00	Juvenis	Association Waltz / Cha Cha Patin 112 (new)
19H00 às 19h45	Juniores	Terenzi Waltz/ Dench Blues
19h45 às 20h30	Seniores	Midnight Blues / Argentine Tango

ATENÇÃO: ORDEM DO PROGRAMA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR PARTE DA TREINADORA

HORÁRIO DANÇA 21 JANEIRO

21 FEVEREIRO

Aula de dança

9h30	10h30	Benjamins / Cadetes
10h30	11h30	Seniores / Juniores
11h30	12h30	Iniciados
12h30	13h30	Infantis / Juvenis

14h30	15h30	Iniciados
15h30	16h30	Juvenis / Cadetes
16h30	17h30	Benjamins / Juniores
17h30	18h30	Infantis / Seniores



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

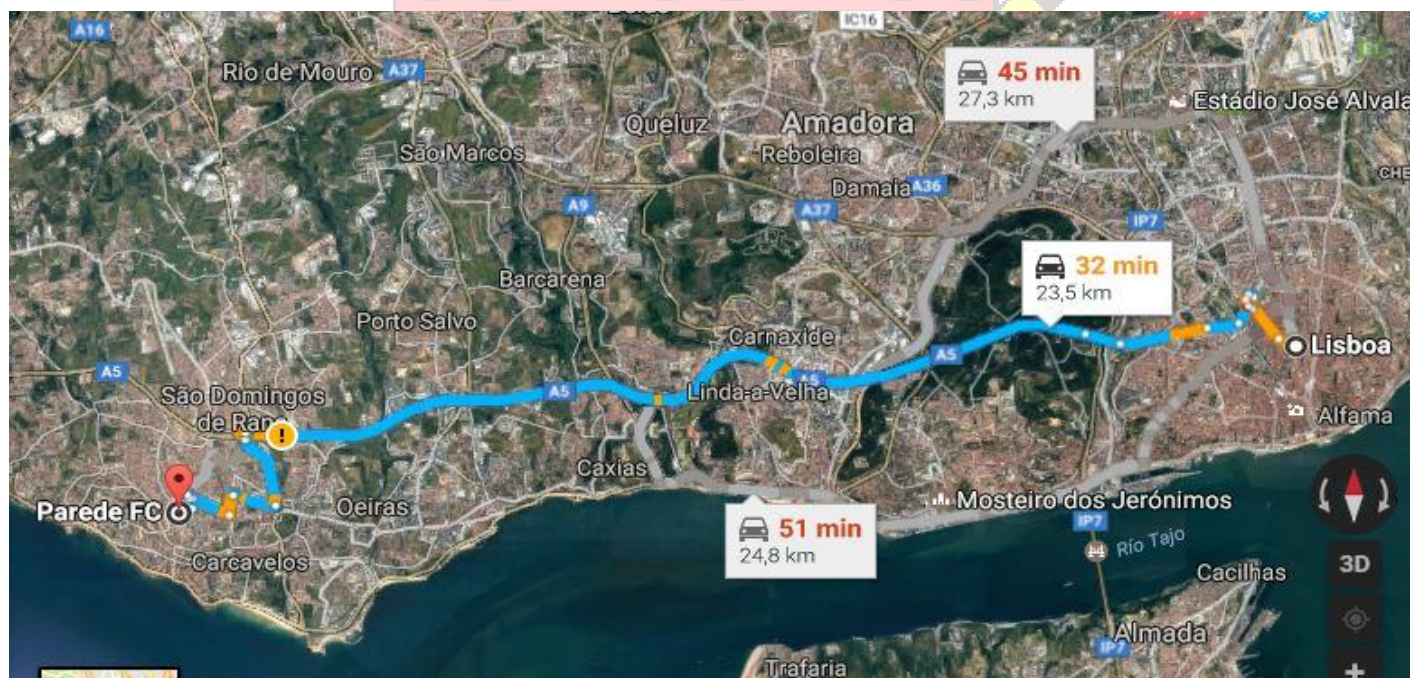
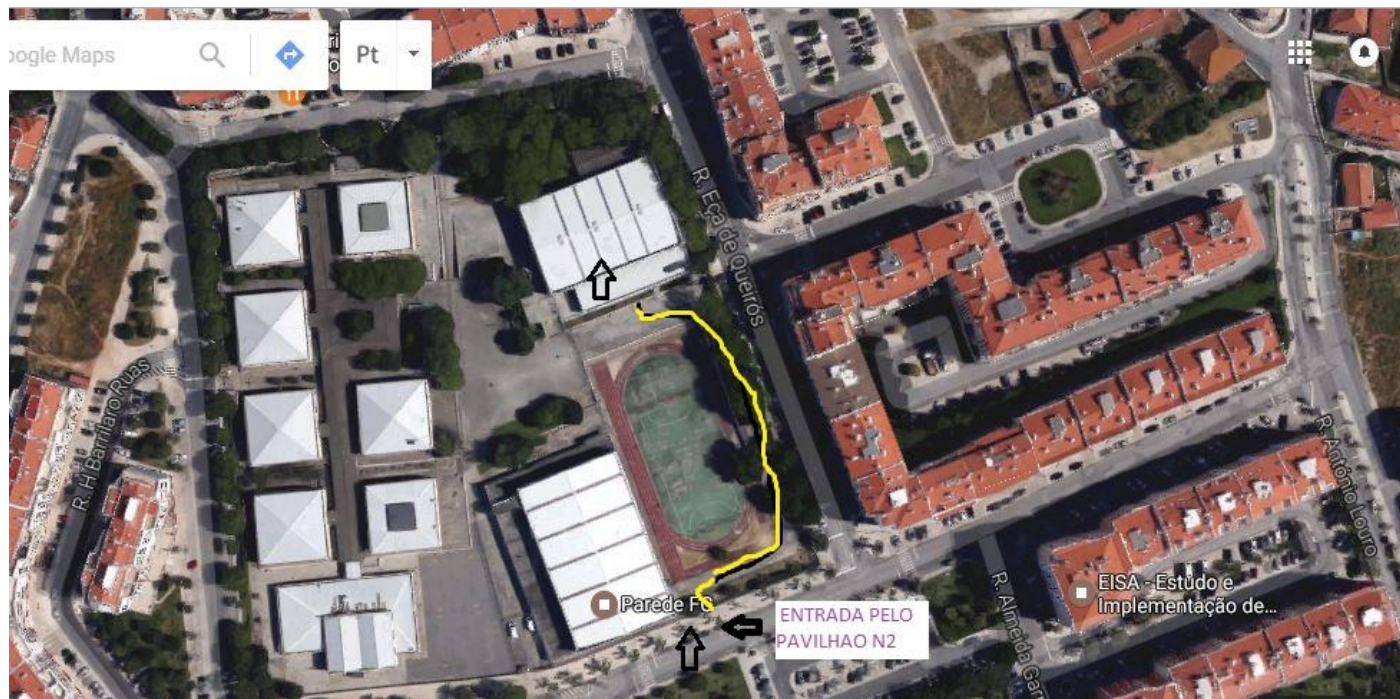
Estágio Internacional de Solo Dance

21 e 22 Janeiro

Estágio Ministrado por: Cinzia Bernardi

Pavilhão do Parede Foot-Ball Club

Endereço: Av. Cmte. Gilberto Duarte e Duarte 138C, 2785 São Domingos de Rana



Comite de Patinagem Artística