



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA



HORÁRIO

Domingo – 7 Maio de 2017

Pavilhão

Grupo Desportivo e Recreativo "Os Lobinhos"

Rua Visconde d'Asseca, 16 - Vale Lobos - 2715-405 Almargem Bispo

Plano de Treinos

09.30 – Concentração
10:00 – Escolas pares de dança
11.00 – Treino patinagem Livre
12.00 – Treino solo dance

----- ALMOÇO -----

15.00 – Treino Figuras obrigatórias
16.00 – Treino SD Escolas pares de dança
17.00 - Treino Patinagem livre
18.00 – Treino Solo dance

Selecionadores Nacionais:
Liliana Andrade
Rui Carneiro.

Selecionadores distritais:
Sílvia Almeida
Jéssica Gomes

Os atletas almoçam todos juntos no Pavilhão do Grupo Desportivo e Recreativo "Os Lobinhos"

Atletas que se façam acompanhar do material necessário para o treino, incluindo sapatilhas.

Solicitar aos atletas que se façam acompanhar de uma fotocópia da sua licença de patinador.