



# ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública  
Medalha de Bons Serviços Desportivos  
Fundada em 1920

Rua António Pinto Machado, 60 -4100-068 Porto Telef. 226091652 Fax. 226001207

## PROGRAMA DO ESTÁGIO

<b>Quarta-feira 7JUN17</b>
08H00 - Concentração na ANNP
09H00 – Concentração na Piscina Municipal de Vila Meã
09H30 – Mobilização mio-articular e aquecimento na água
<b>10H30</b>
<b>Filmagens Partidas</b>
12H30 – Pausa para almoço
15H30 – Mobilização mio-articular e aquecimento na água
<b>16H00</b>
<b>Simulação de prova, com tempos de partida, viragens e parciais.</b>
18H00 – Final do estágio
18h30 – Saída da Piscina de Vila Meã