

Acção de Formação

Natação Sincronizada -

Iniciar um Grupo de Natação Sincronizada



SILVIA HERNANDEZ

Licenciada em Ciências do Desporto - Educação Física e Desporto Escolar

Treinadora da Real Federação Espanhola de Natação

Participante nos mais importantes Quadros Competitivos Internacionais

Treinadora de Natación Sincronizada no Centro de Alto Rendimiento de Madrid



CENTRO DE ESTÁGIOS DE RIO MAIOR - CENPROL

25 de Outubro - Sábado

09h00 às 13h00

14h00 às 18h00

26 de Outubro - Domingo

9h00 às 13h00

**Planeamento de Aulas - Treinos em Seco e na Água - Propostas Metodológicas para o Treino de Natação
Remadas - Posições Básicas - Figuras - Esquemas**

Acção de Formação: 10€ (Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação e 12 horas de Formação)

Faça já a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação

www.fpnatacao.pt