

Atividades realizadas

T-Shirt

Touca

1 atividade = 1 Touca
3 atividades = 1 T-Shirt

Levantamento no secretariado do evento
As assinaturas nos passaportes junto dos responsáveis das actividades.



entidades e parcerias envolvidas



2017' minutos na piscina

16 e 17 de setembro
piscinas municipais de Loulé
www.louledesporto.com

entrada e participação grátis
sabe + em www.louledesporto.com

PROGRAMA

SÁBADO: 16 DE SETEMBRO

09h00: Abertura do evento

09h00/11h00

Triatlo/Aquatlo (Secção Triatlo Louletano)
Natação livre
Treino conjunto equipas participantes
Actividades aquáticas (Kids Zone)
Saltos para a água (AlgarveGYM – Ex Saltadores)
Surf Paddle (Algarvesup)
Crosstraining (Workout zone)

11h00/13h00

Polo Aquático (Encontro ex. jogadores)
Hidroterapia
Natação sincronizada (Aminata, Portinado)
AquaJump (AquaPlay)
Boxe (J.S. Campinense)
Surf Paddle (Algarvesup)

13h00/15h00

1 Hora Non Stop Swimming;
Torneio mini-polo aquático
Sh'Bam (Joana Ferreira)
Aqazumba (Rita Baptista)
HidroBike (Marco Rodrigues)
Kids Zone

15h00/17h00

Batismo de Mergulho (Universidade do Algarve)
Saltos para a água (AlgarveGYM – Ex Saltadores)
Crosstraining (Crosslift)

17h00/19h00

Torneio mini-polo aquático
AquaJump (AquaPlay)
24 Horas Non Stop Swimming

19h00/21h00

HidroBike (Marco Rodrigues)
Aqazumba Neon (Rita Baptista)

21h00/04h00

Karaté (União Shitoryu Portugal)
Natação Sincronizada (Aminata e Portinado)
Saltos para a Água (AlgarveGYM – Ex Saltadores)
Karaoke
Torneio polo Aquático

DOMINGO: 17 DE SETEMBRO

09h00/11h00

Surf paddle (Algarvesup)
Natação livre
Aquafitness (Ana Rita Gonçalves)
Família em forma CML (Cláudia Lores)
Crosstraining (Workout zone)
Saltos para a água (AlgarveGYM – Ex Saltadores)
HidroBike (Marco Rodrigues)

11h00/13h00

Prevenção Lesões – Ombro do nadador (Fisiodesporto - Cristino Rodrigues)
Torneio polo aquático
AquaJump (AquaPlay)
HidroBike (Marco Rodrigues)
Surf Paddle (Algarvesup)

13h00/15h00

Natação sincronizada (Aminata e Portinado)
Batismo de mergulho (Universidade do Algarve)
Saltos para a água (AlgarveGYM – Ex Saltadores)
Zumba e Hip Hop Kids (Rita Baptista)

15h00/17h00

Torneio polo aquático
AquaJump (AquaPlay)
Crosstraining (Crosslift)

17h00/19h00

Natação sincronizada (Aminata e Portinado)
Surf Paddle (Algarvesup)
Mega Aula (Zumba+Sh'Bam+Body Combat)

19h00

Entrega de prémios

entrada e participação grátis

sabe + em www.louledesporto.com

