



COMUNICADO

N.º 09/2024

Data: 2024-06-09

Estágio Regional de Cadetes A

Programa de estágio de Cadetes A – 7 a 9 de julho de 2024, Angra do Heroísmo

A ANARA irá dinamizar um estágio para os nadadores cadetes A, após o Encontro Regional de Cadetes.

Neste estágio, serão proporcionadas várias atividades, para além do trabalho técnico em natação pura, designadamente:

1. 7 de julho

- a. Após o almoço convívio oferecido a todos os participantes no Encontro Regional de Cadetes, os nadadores Cadetes A e os seus treinadores, irão fazer o check in no Angra Central Hotel;
- b. **15h30-18h30** - passeio até à Prainha, com realização atividades lúdicas;
- c. **19h30** - Jantar no restaurante que pertence ao Angra Central Hotel.

2. 8 de julho

- a. **10h00-12h00** - Treino de natação na Piscina Municipal de Angra do Heroísmo;
- b. **12h30** - Almoço;
- c. **14h00** - Trilho no Monte Brasil;
- d. **18h-19h30** - Treino de natação na Piscina Municipal de Angra do Heroísmo;
- e. **20h00** - Jantar no restaurante que pertence ao Angra Central Hotel.



3. **9 de julho**

- a. **10h00-12h00** - Canoagem com o apoio do Clube Ar Livre;
- b. **12h30** – Almoço;
- c. **14h00** - os nadadores da Terceira regressam a casa e os de São Miguel vão para o aeroporto com os seus treinadores.

O Presidente da Direção da ANARA

José Domingos Dias Vaz