

25 JUNHO

9:30h

VI MEETING DE NATAÇÃO DE PORTO DE MÓS

**Informa-te
com o teu
Professor**

Classes	Provas a seleccionar	
Focas	25m Pernas Crol	
	25m Pernas Costas	
Peixinhos	25m Crol	
	25m Costas	
Golfinhos	50m Crol	} Escolher, somente 2 provas
	50m Costas	
	50m Bruços	
Tubarões	50m Crol	} Escolher, somente 1 provas
	50m Bruços	
	100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol)	→ Prova obrigatória para tubarões

Nota: Cada prova poderá estar dividida por género (masculino e feminino).

**Atividade Interna para as Classes de Natação
da Piscina Municipal de Porto de Mós**

