

<b>Equipas de Natação de Competição</b>				
<b>Clube Óbidos Criativa</b>				
<b>ÉPOCA 2023 – 2024</b>				
<b>Pré Competição</b>	<b>Cadetes</b>	<b>Infantis</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Masters</b>
<b>Treino Físico</b>				
Pavilhão			Cais/Ginásio	Pavilhão
Quartas e Sextas (Pavilhão) 17h15 às 17h55			Segunda (Cais) 17h15 Quarta e Sexta (Ginásio) 17h às 17h55	Sexta – Feira 9h45 às 10h30
<b>Piscina - Segunda a Sábado</b>				
			Quintas – 6h30 – 8h	
18h – 19h30	18h – 19h30	18h – 20h	Terças e Quintas 17h45 – 20h30	10h30 às 12h
3 vezes por semana	3/4 vezes por semana	5/6 vezes por semana	7 vezes por semana	2ª/4ª/6ª
<b>Sábados</b>				
Piscina – 10H – 12h				

27/09/2023

