



1 HORA NO JAMOR



**01
FEV
2025**

COMPLEXO DE PISCINAS DO JAMOR

HORA DOS CONVIDADOS

14H05: SECRETARIADO/RECEÇÃO
14H15: AQUECIMENTO
15H00: PROVA

HORA DOS ALUNOS E.N. JAMOR INSCRIÇÕES JUNTO DO PROFESSOR(A)

15H45: SECRETARIADO/RECEÇÃO
15H50: AQUECIMENTO
16H15: PROVA

HORA MEGA-AULA DE HIDROGINÁSTICA

INSCRIÇÕES: [HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/PDVUDPQSSI?ORIGIN=LPRLINK](https://forms.office.com/e/PDVUDPQSSI?origin=LPRLINK)

17H45: ENTRADA BALNEÁRIOS

18H00: MEGA-AULA DE HIDROGINÁSTICA



REGRAS PRINCIPAIS:

CADA EQUIPA NÃO PODE TER MAIS DE 12 ATLETAS, INDEPENDENTEMENTE DO GÊNERO OU IDADE. ATIVIDADE ABERTA TAMBÉM A ATLETAS NÃO FEDERADOS. AS ENTIDADES PODERÃO TER VÁRIAS EQUIPAS (SUJEITO A CONFIRMAÇÃO)