

No âmbito do protocolo estabelecido entre a FPOCR e o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) promovemos aulas de OCR tecnicamente enquadradas.

O que precisas de saber:

» **Para quem:** Todos aqueles que quiserem treinar OCR mesmo que nunca tenham tido qualquer contacto com a modalidade. Atletas com alguma experiência, mas que pretendam a manutenção física e progressão, assim como todos os demais atletas.

» **Níveis:** Haverá sempre dois níveis de aulas, sendo um nível indicado a iniciantes e outro para quem já tem experiência no OCR.

» Horário Todas as 4^{os} feiras, das 19h00 às 20h00

» **Local:** CTF – Centro de Treino e Formação do Jamor

Todo o planeamento e enquadramento das aulas estará a cargo do treinador Marco Moura.

Contamos contigo!

