



O que preciso saber sobre ser Atleta de Patinagem Artística na LMRA?



→ TURMAS

INICIAÇÃO A - a partir dos 4 anos
INICIAÇÃO B - a partir dos 9 anos
INICIAÇÃO C - a partir dos 18 anos (não competitivo)
PRÉ-COMPETIÇÃO
COMPETIÇÃO

→ HORÁRIOS

INICIAÇÃO A - Segunda 17h | Quarta 17h30 | Sexta 17h30
INICIAÇÃO B - Quarta 18h30h | Sexta 18h30 | Sábado 13h
INICIAÇÃO C - Quarta 19h30h | Sábado 9h
PRÉ-COMPETIÇÃO - Segunda 18h | Terça 18h30 | Quinta 17h | Sábado 10h
COMTETIÇÃO - Segunda 19h | Terça 17h | Quinta 18h30 | Sexta 19h30 | Sábado 11h30

DURAÇÃO:

INICIAÇÃO e PRÉ-COMPETIÇÃO - 1h de treino
COMPETIÇÃO - 1h30 de treino

TREINOS COMPLEMENTARES PARA PRÉ-COMPETIÇÃO E COMPETIÇÃO

PREPARAÇÃO FÍSICA - 1h de treino (terça e quinta)

17h30 - PRÉ- COMPETIÇÃO (Terça)
18h30 - COMPETIÇÃO (Terça)
17h30 - COMPETIÇÃO (Quinta)
18h30 - PRÉ- COMPETIÇÃO (Quinta)

DANÇA - 1h de treino (Sábado)

10H - COMPETIÇÃO
11h30 - PRÉ-COMPETIÇÃO

HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO