



# CLÍNICA DE NATAÇÃO

24 e 25 de FEVEREIRO DE 2018 - SESC GARANHUNS



PALESTRANTE: **FABIOLA MOLINA**

3x Atleta Olímpica  
5x Pan Americanos – 5 medalhas  
110x campeã Brasileira Absoluto  
Recordista Sul-americana em 11 provas  
51 medalhas em Copa do Mundo  
Recordista Mundial Militar.  
Comentarista da Sportv nas Olimpíadas do Rio 2016

**DIOGO YABE**

Formado em Exercise Science (Utah – USA)  
Atleta Olímpico  
3x Pan Americanos – 1 medalha  
10x Campeão Brasileiro Absoluto  
3X Recordista Sul-americano  
8 medalhas de Copa do Mundo  
2 Recordes Mundial Militar

## CONTEÚDO:

- Detalhes técnicos dos 4 estilos de nado;
- Prática de Educativos para aperfeiçoamento do nado;
- Debates e discursões sobre o nado;
- Visualização prática dos nados;
- Detalhes de saídas e viradas;

## PROGRAMAÇÃO:

### **Sábado Dia 24/02/2018: Início 08:30 h**

- Apresentação dos palestrantes e relato sobre a carreira de atleta e apresentação dos objetivos propostos do curso;

**09:45** : Coffe Break

**10:00 às 11:50**: Prática

**Intervalo para Almoço:** 12:00 às 13:30

**13:30 às 17:00**: Prática

### **Domingo Dia 25/02/2018: Início 08:30 h às 11:30**

- Teórico: Debates e discursões sobre os nados.

**NOME:** \_\_\_\_\_

**ENDEREÇO:** \_\_\_\_\_

**BAIRRO:** \_\_\_\_\_

**CIDADE:** \_\_\_\_\_

**TELEFONE:** \_\_\_\_\_

**VALOR DO CURSO:** ATÉ O DIA 31/12: 100,00 ( )  
ATÉ O DIA 30/01: 110,00 ( )  
APÓS O DIA 30/01: 120,00 ( )

CONTA PARA DEPÓSITO DA INSCRIÇÃO

**CAIXA ECONÔMICA FEDERAL**

**ISNAEL PEREIRA DE ARAUJO FILHO**

**AG: 3547 OP: 013 C. POUPANÇA: 1136-8**

