



PROGRAMA SOCIAL

SEXTA-FEIRA – Dia 27/04/2012

- 10h00 – Chegada da equipa ao aeroporto
- 11h00 – Check-in Hotel
- 12h45 – Almoço na Quinta Calaça – sede CNF
- 15h00 – “Tour” pela cidade do Funchal –
- 17h00 – Treino de adaptação à Piscina de 25 metros
- 20h00 – Jantar na Quinta Calaça – sede CNF

SÁBADO – Dia 28/04/2012

- 08h00 – Aquecimento da sessão da manhã
- 09h00 – 1ª Sessão de provas
- 12h30 – Almoço convívio no polidesportivo – Nazaré CNF
- 15h00 – Aquecimento da sessão da tarde
- 16h00 – 2ª Sessão de provas
- 19h00 – Feira e actividades de animação no polidesportivo
- 20h30 – Jantar convívio no polidesportivo com espetada regional, bolo do caco, pão com chouriço e outros comes e bebes...PELA NOITE DENTRO

DOMINGO – Dia 29/04/2012

- 11h45 – Concentração no Complexo da Nazaré de todos os participantes para realizarmos um passeio pela ilha – oferta do clube.
- 12h00 – Partida em direcção à Encomeada.
- 12h30 – Almoço convívio na Encomeada
- 15h00 – Saída da Santa em direcção ao Porto Moniz.
- 16h00 – Saída do Porto Moniz e passagem pelo Seixal em direcção a São Vicente.
- 16h45 – Saída de São Vicente em direcção à Serra d’água.
- 17h15 – Saída da Serra d’Água em direcção ao Funchal
- 18h00 – Chegada ao Funchal ao Complexo Desportivo da Nazaré
- 20h00 – Jantar na Quinta Calaça – sede CNF

SEGUNDA-FEIRA – Dia 30/04/2012

- 09h00 – Treino matinal – Piscina de 25 metros
- 11h00 – Check-out do hotel
- 12h45 – Almoço na Quinta Calaça
- 14h30 – Tarde Livre
- 16h30 – Partida para o aeroporto

