



## 1º ESTÁGIO DANÇA DESPORTIVA ADDS 2016

19 Março 2016

São Vicente do Paúl

Pavilhão Ricardo da Costa

Horário:

**15h-16h Warm Up- Desenvolvimento Qualidades Coordenativas**

**16h-17h Dança Standard**

**17h-18h Postura e Musicalidade**

**18h-19h Interpretação**

**19h-20h Practise-Simulation**

Com : Filipe Santos, Marisa Ferreira, Pedro Mendes

Notas:

As inscrições e o pagamento deve ser feito pelos directores de escolas para a ADDS como nos Regionais

Os atletas que participam nos regionais e os atletas individuais (sem par actualmente) pagam 1.00€uros por atleta

Os atletas que competem a nível nacional e não participam nos regionais o valor da inscrição é de 5.00 €uros por atleta

É obrigatório indumentária para treino desportivo

