

Summer Acro Camp

28-29-30 Junho 2024 - Acro Clube da Maia

DIA	GRUPO	9:00-9:30	9:30-11:00	11:00-11:30	11:30-13:00	13:00-14:30	14:30-16:00	16:00-16:30	16:30-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:30
28/6	Grupo 1	Warm-up	Workshop Técnica de Pares	Pausa	Workshop de Técnica de Trios	Almoço	Workshop Prep. Física e Flex. Volantes	Pausa	Grupos - Dinâmico		Jantar	Noite de Cinema
			Beatriz Carneiro		Eduarda Portela e Carolina Marques		Carolina Dias		Lourenço França			
	Grupos - Equilíbrio		Pares - Equilíbrio		Criação Artística e Coreográfica		Pares - Dinâmico					
	Lourenço França		João Maia		Úrsula Martins		Yves Vander Donckt					
Grupo 2												
29/6	Grupo 1	Warm-up	Trampolim	Pausa	Pares - Equilíbrio	Almoço	Tarde de Praia				Jantar	Jogos e Gincanas
			António Martins		João Maia							
	Grupos - Equilíbrio		Trampolim									
	Lourenço França		António Martins									
Grupo 2												
30/6	Grupo 1	Warm-up	Workshop Técnica Volantes	Pausa	Workshop de Prep. Física e Flex. Bases	Almoço	Grupos - Dinâmico	Pausa	Treino Conjunto	Regresso a casa		
			Carolina Dias		Eduarda Portela, Carolina Marques e Beatriz Carneiro		Lourenço França					
	Suporte Básico de Vida		Criação Artística e Coreográfica		Pares - Dinâmico							
	João Maia		Úrsula Martins		Yves Vander Donckt							
Grupo 2												