



ONE DAY SURFTRIP

Peniche

DIA 12 JULHO (SÁBADO)

PLANEAMENTO (poderá sofrer alterações):

Chegada: 7h

- Aquecimento na praia (7h15)

1ª sessão de treino na água: 7h30-10h

- Pequeno Almoço / Análise vídeos da 1ª sessão (10h30-12h)
- Sessão de skate

2ª sessão de treino na água: 13h-14h30

- Sessão de Alongamentos
- Análise da 2ª sessão

Confirmações até
11 Julho

*Nº mínimo de 4 participantes.

*Horários podem ser adaptados consoante as condições.

*Encontro directamente em praia a comunicar no dia.

*Vamos ajudar a dinamizar as boleias com objectivo de levar o menor numero de veículos possível.

