



**SHUTTLE
TIME** PORTUGAL

Encontro Nacional SHUTTLE TIME 2023

9 de Dezembro*

10h00 - Receção dos participantes no CAR Badminton

10h30 - Reunião e Apresentação dos participantes e treinador responsável

11h00 - Treino 1

13h00 - Almoço

15h00 - Treino 2

16h30 - Lanche

17h00 - Sessão Formativa: FairPlay

19h00 - Jantar

21h00 - Treino 3

22h30 - Atividades lúdicas

10 de Dezembro*

08h00 - Pequeno-almoço

09h30 - Treino 4 (Jogos de Equipas)

12h30 - Almoço

14h00 - Cerimónia de encerramento (entrega de diplomas)

(*) Programa sujeito a alterações