

NINJA PARK **FORMAÇÃO**

5 E 6 DE JULHO



9:00-12:00

**O QUE É O OCR
(NACIONAL E INTERNACIONAL)**

13:00-16:00

**SESSÃO PRÁTICA
PISTA OCR NINJA (OBSTÁCULOS)**

9:00-12:00

**ETAPAS DE APRENDIZAGEM
INICIAÇÃO AO OCR NINJA**



13:00-16:00 AM

**SESSÃO PRÁTICA
EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO**