



INFORMATIVO

Alpiarça

Programa 3ª Quinzena

(30 de Julho a 9 de Agosto)

Gabinete do Desporto



Contactos uteis:

Luísa Gargalo – [967012565](tel:967012565)

Nélson Andrade – [968254758](tel:968254758)

João Diogo Rama – [910313012](tel:910313012)

Diogo André – [911057876](tel:911057876)

Gab. Desporto - [927989969](tel:927989969)

Este Flyer pretende servir de referência aos participantes das Férias Desportivas de Verão 2013, como também aos seus Encarregados de Educação, esclarecendo no que concerne às regras gerais, específicas e de conduta, contribuindo desta forma para o bom funcionamento das atividades e bem estar dos participantes.

Regras Gerais

- Cumprir horário do inicio das actividades;
- Uso obrigatório de boné;
- Uso obrigatório de roupa e calçado desportivo;
- Fazerem-se acompanhar sempre de água;
- Levar lanche (opcional);
- Protetor Solar.

Regras Especificas

Quarta, 31 de Julho (Canoagem)

- .Calção Desportivo;
- .Possibilidade de mochila com chinelos e toalha de rosto.

Segunda,5 e Quarta,7 de Agosto (Aquapolis – Abrantes)

- .Calções de banho ou biquini;
- .Chinelos;
- .Toalha de praia;
- .2 Lanches; Almoço;
- .Protetor solar;
- .Boné.

Sexta,9 de Agosto (Piscinas)

- .Calções de banho ou biquini;
- .Chinelos;
- .Toalha de praia;
- .Protetor solar;
- .Boné.

Regras de Conduta

- Durante as atividades devem seguir as instruções dos monitores, cumprindo as regras e mantendo o respeito com todos os agentes envolvidos;
- Caso o transporte de regresso a casa do participante seja da responsabilidade de terceiros, este deverá permanecer junto dos seus monitores até o responsável pelo seu transporte chegar ao local;
- Caso o participante regresse a casa de forma independente, este deverá comunicar aos seus monitores;

Programa 3ª Quinzena

					
ATIVIDADES FÉRIAS DESPORTIVAS VERÃO 2013					
JULHO/AGOSTO					
3ª QUINZENA					
Semana de 29 a 2 de Julho/Agosto					
	Segunda, 29	Terça,30	Quarta,31	Quinta,1	Sexta,2
10h às 12h30	Ténis / At. alternativas – Complexo Desportivo		Canoagem - (Piscinas Municipais)		
16h às 18h		Jogos de Praia – Campo Futebol de Praia		Kravmaga/ Karate Amicale (Sede do C.D.A)	
Semana de 5 a 9 de Agosto					
	Segunda, 5	Terça, 6	Quarta, 7	Quinta, 8	Sexta, 9
10h às 12h30	Aquapolis- Abrantes (nasc. 2001/2002/2003)		Aquapolis- Abrantes (nasc. 1997/1998/1999)		Piscinas (Piscinas Municipais)
16h às 18h		Karaté S.F.A. (Complexo Desportivo dos Patudos)		Petanca – Parque das merendas (Café da Barragem)	

