



# FÉRIAS DESPORTIVAS VERÃO 2019

## PROGRAMA

1ª Semana

DIA	HORÁRIO	DURAÇÃO	ATIVIDADE	DETALHES	IMAGENS
2ª feira 24 de Junho	8h30/9h15	45 minutos	Receção dos participantes com Atividades de Animação	Atividades de Animação - Jogos de Mesa (Xadrez, Damas, Cartas, Monopoly, outros) e TV	 
	9h15/10h00	45 minutos	Atividade Desportiva e Atividade de Animação	Atividades Desportivas - Badminton/Basquetebol/Futebol Atividade de Animação - Jogos Populares e Jogos Tradicionais	
	10h00 / 10h15	15 minutos	Balneário		
	10h15 / 12h00	1 hora 45 minutos	Atividade Desportiva Aquática I	Desenvolvida no tanque.	
	12h00 / 12h15	15 minutos	Balneário		
	12h15 / 13h30	1 hora 15 minutos	Almoço	Na Sala de Desporto da Piscina Municipal de Santa Clara	
	13h30 / 14h00	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a visita ao "Parque da Serafina"	
	14h00 / 16h00	2 horas	Visita ao "Parque da Serafina" no Parque Florestal de Monsanto	Contendo atividades complementares à visita	
	16h00 / 16h30	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a Piscina Municipal de Santa Clara	
16h30 / 17h45	1 hora 15 minutos	Atividades Desportivas	Atividades Desportivas - Badminton/Voleibol/Futebol Atividade de Animação - Jogos Populares e Jogos Tradicionais		
17h45 / 18h30	45 minutos	Saída dos participantes com Atelier de expressão plástica	Atelier de expressão plástica - "O desenho do dia"		
3ª feira 25 de Junho	8h30/9h15	45 minutos	Receção dos participantes com Atividades de Animação	Atividades de Animação - Jogos de Mesa (Xadrez, Damas, Cartas, Monopoly, outros) e TV	 
	9h30/10h30	1 hora	Atividade Desportiva de Experimentação	Atividade Desportiva de Experimentação - Karaté	
	10h30 / 10h45	15 minutos	Balneário		
	10h45 / 12h00	1 hora 15 minutos	Atividade Desportiva Aquática II	Desenvolvida no tanque.	
	12h00 / 12h15	15 minutos	Balneário		
	12h15 / 13h30	1 hora 15 minutos	Almoço	Na Sala de Desporto da Piscina Municipal de Santa Clara	
	14h00 / 16h30	2 horas e 30 minutos	Visita ao Pavilhão do Conhecimento	Contendo atividades complementares à visita	
16h30 / 17h00	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a Piscina Municipal de Santa Clara		
17h45 / 18h30	45 minutos	Saída dos participantes com Atelier de expressão plástica	Atelier de expressão plástica - "O desenho do dia"		
4ª feira 26 de Julho	8h30/9h15	45 minutos	Receção dos participantes com Atividades de Animação	Atividades de Animação - Jogos de Mesa (Xadrez, Damas, Cartas, Monopoly, outros) e TV	 
	9h30/10h30	1 hora	Atividade Desportiva de Experimentação	Atividade Desportiva de Experimentação - Karaté	
	10h30 / 10h45	15 minutos	Balneário		
	10h45 / 12h00	1 hora 15 minutos	Atividade Desportiva Aquática II	Desenvolvida no tanque.	
	12h00 / 12h15	15 minutos	Balneário		
	12h15 / 13h30	1 hora 15 minutos	Almoço	Na Sala de Desporto da Piscina Municipal de Santa Clara	
	13h30 / 14h00	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a praia de Carcavelos	
14h00 / 17h00	3 horas	Surf	Realização de uma aula de experimentação - Surf		
17h00 / 17h30	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a Piscina Municipal de Santa Clara		
17h45 / 18h30	45 minutos	Saída dos participantes com Atelier de expressão plástica	Atelier de expressão plástica - "O desenho do dia"		
5ª feira 27 de Junho	8h30/9h30	1 hora	Receção dos participantes com Atividades de Animação	Atividades de Animação - Jogos de Mesa (Xadrez, Damas, Cartas, Monopoly, outros) e TV	
	9h30/10h00	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para o centro comercial Dolce Vitta Tejo	
	10h00 / 17h00	7 horas	Visita à "Kidzania"	Contendo inúmeras atividades complementares	
	12h30/ 13h45	1 hora 15 minutos	Almoço no local		
	17h00 / 17h30	30 minutos	Viagem de autocarro	Deslocação para a Piscina Municipal de Santa Clara	
17h45 / 18h30	45 minutos	Saída dos participantes com Atelier de expressão plástica	Atelier de expressão plástica - "O desenho do dia"		
6ª feira 28 de Junho	8h30/9h15	45 minutos	Receção dos participantes com Atividades de Animação	Atividades de Animação - Jogos de Mesa (Xadrez, Damas, Cartas, Monopoly, outros) e TV	 
	9h30/10h30	1 hora	Atividade Desportiva de Experimentação	Atividade Desportiva de Experimentação - Karaté	
	10h30 / 10h45	15 minutos	Balneário		
	10h45 / 12h00	1 hora 15 minutos	Atividade Desportiva Aquática II	Desenvolvida no tanque.	
	12h00 / 12h15	15 minutos	Balneário		
	14h00 / 17h30	3 horas 30 minutos	Festa de Despedida	Inclui concurso de talentos, desfile de máscaras e trajes e discoteca	
17h45 / 18h30	45 minutos	Saída dos participantes com Atelier de expressão plástica	Atelier de expressão plástica - "O desenho da semana"		

NOTA

O Programa Semanal poderá sofrer alterações pontuais no que diz respeito às ATIVIDADES PRINCIPAIS