



# Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas



## FÉRIAS DESPORTIVAS 2015

**Dos 6 aos 16 anos**

**De 29 de Junho a 31 de Julho de 2015**

Vem divertir-se durante 5 semanas de desporto, praia e actividades culturais.

**CUSTO SEMANAL = 55€ sócios & 60€ n/ sócios**

O custo da actividade inclui, todas as actividades desportivas e culturais, praia e almoço.

A este montante estão excluídos, lanches, e actividades propostas à posterior (ex: cinema).

### PROGRAMA

O programa semanal, que ainda não está concluído, visto que dependemos do apoio da CM Seixal e Junta de Freguesia da Amora, decorrerá das 9h às 19h e contemplará:

Taekwondo / Ténis de Campo / Futebol / Xadrez / Dança / e muito mais

Piscina / Canoaagem / Teatro / Visitas culturais / entre outras

Praia - a saída do CDRAU para a praia será às 15h45 e a chegada da praia às 19h00

### CONTACTOS

Secretaria do clube – 212241667

email: [cdaguias@hotmail.com](mailto:cdaguias@hotmail.com)

Coordenador das Férias – Rafael Fonseca – 963979779 / 936260119



# Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas

## REGULAMENTO

Para um melhor funcionamento das Férias Desportivas, foi desenvolvido este regulamento que deverá ser seguido diariamente:

### EQUIPAMENTO

Devem trazer todos os dias:

- Protector solar;
- Chapéu ou boné;
- Fato/calções de banho;
- Chinelos ou ténis consoante a actividade programada para esse dia;
- Mochila com uma t'shirt, toalha, blusa, água e peça de fruta ou algo para comer
- Fato de banho, touca e chinelos (nos dias de piscina)
- Aconselhamos que deixem em casa todo o tipo de tecnologia adversa à comunicação entre pares (tablets, PC, etc..), mas caso os tragam, a organização não se responsabiliza pelos mesmos;
- Não é permitido a utilização de pranchas de surf ou bodyboard;

### REGRAS GERAIS DE BOM FUNCIONAMENTO

- Respeitar todos os envolvidos nas Férias Desportivas (colegas, monitores, etc);
- Cumprir com as instruções que são dadas pelos responsáveis, para a realização das actividades, passeios, etc;
- Não agredir ninguém;
- Caso haja algum problema ou duvida, devem dirigir-se ao responsável que se encontrar mais próximo, expondo-o;
- Preservar o material das actividades realizadas;
- Não deitar lixo para o chão ou para o mar;
- Manter as instalações sanitárias do Clube sempre limpas;
- Não abandonar o local da actividade sem informar algum dos responsáveis;

### REGRAS A CUMPRIR NA PRAIA

- Todo o grupo ficará junto, onde indicado
- Só podem entrar na água quando os monitores assim o indicarem
- Sair da água sempre que tal seja solicitado;
- Não atirar areia a ninguém;
- Avisar sempre que forem à casa de banho, para que um monitor os acompanhe;

### CONSIDERAÇÕES

- O Almoço é habitualmente realizado na cantina da Escola do 1ºciclo dos Foros de Amora, entre as 12h45 e as 14h00, não é permitida trazer bebidas de casa para esta refeição;
- Os lanches são da responsabilidade de cada participante, tendo a organização um frigorífico, para que os lanches possam ser lá colocados (com o nome de cada um);

# FÉRIAS DESPORTIVAS 2015

## PROGRAMA HORÁRIO (exemplo)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	Recepção  Jogos de Quebra Gelo	Piscina ou Hip Hop	Taekwondo	Ténis de Campo	Passeio
ALMOÇO (das 12h45 às 14h00)					
TARDE	Actividade Livre / Xadrez / ou outra actividade				
	PRAIA (15h45 às 18h45)				

## PROGRAMA HORÁRIO (Taekwondo)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	Recepção  Jogos de Quebra Gelo	Taekwondo (9h00 às 10h30) Outras actividades	Taekwondo (9h00 às 10h30) Outras actividades	Taekwondo (9h00 às 10h30) Outras actividades	Passeio
ALMOÇO (das 12h45 às 14h00)					
TARDE	Actividade Livre / Xadrez / ou outra actividade				
	PRAIA (15h45 às 18h45)				

Haverá Treino de Taekwondo todos os dias