



GINÁSIO CLUBE DO MONTIJO

FÉRIAS ATIVAS VERÃO 2017



Programa de 3 a 7 de Julho

Dias / Horas	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
Das 9,00 H às 12,00 H	RECEÇÃO Formação de Grupos - Jogos por Equipas	Pavilhão do Esteval Programas: 1 – 2 – 3 - 4	Pavilhão do Esteval Programas: 1 – 2 – 3 - 4	Piscina de Vendas Novas	Pavilhão do Esteval Programas: 1 – 2 – 3 - 4
ALMOÇO	Almoço - Escola	Almoço - Escola	Almoço - Escola	Levar almoço e Lanche	Almoço - Escola
14,00 H às 18,00H	- Actividades Parque Municipal - Piscina Municipal (levar toca e calção de licra)	Praia de Alcochete	- Jogos Tradicionais no Parque Municipal - Piscina Municipal (levar toca e calção de licra)	Piscina de Vendas Novas	- Golf no Parque Municipal - Piscina Municipal (levar toca e calção de licra)

PROG. 1 - DESPORTOS GIMNICOS – Trampolins, Tumbling, Circuito de Aparelhos, Insuflável, Acrobática e outros + Praia e Piscina

PROG. 2 - DESPORTOS COLETIVOS – Futebol, Andebol e outros + Praia e Piscina

PROG. 3 - MULTIATIVIDADES – Badmington, Tiro com Arco, Esgrima, Voleibol e outros + Praia e Piscina

PROG. 4 - PROGRAMA INFANTIL – Jogos Lúdicos, Materiais Portáteis (arcos, cordas, bolas), Artes Plásticas, Abordagem aos aparelhos Gímnicos e outros + Praia e Piscina

- As atividades de Ar Livre integram: Jogos Tradicionais, Caça ao Tesouro, Futebol, Peddi Paper, Estafetas, Golf, Desportos Radicais – skate, Patins, Trotinetes, Bicicletas, Gincanas, etc.

NOTA: - Às 2ª, 4ª e 6ªs feiras, as crianças são entregues em frente da Piscina Municipal até às 18,00 horas.

- Às 3ª e 5ª feira, serão entregues no Pavilhão do Esteval até às 18H00.