

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 1
4 a 8 de julho de 2022

Horário	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
8:30 9:00	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA
9:10 às 12h20	Apresentação Andebol Jogos pré-desportivos Tiro com Arco	Basquetebol Skate Hóquei em campo	Voleibol Badminton Ginástica Aparelhos	Mini-Olimpíadas	Futebol Ténis Tag-rugby
12:30	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Piquenique*
14:15	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37
14:45 às 17h10	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37 Barbosa Kebab**
17:30	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA
17:30 17:45					Encerramento Entrega Diplomas

Contactos: Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

** Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições metereológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 2
11 a 15 de julho de 2022

Horário	2. ^a Feira	3. ^a Feira	4. ^a Feira	5. ^a Feira	6. ^a Feira
8:30 9:00	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA
9:10 às 12h00	Apresentação Praia 37	Praia 37	Academia do Mar: Surf Praia 37	Praia 37	Praia 37
12:30	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Piquenique*
14:15	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Saída para Praia 37
14:45 às 17h10	Basquetebol Badminton Atletismo	Futebol Ténis Jogos Tradicionais	Escalada Voleibol Tiro c/ arco	Orientação Hóquei em campo Skate	Praia 37 Barbosa Kebab**
17:30	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Chegada à ESMGA
17:30 17:45					Encerramento Entrega Diplomas

Contactos: Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

** Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: Programa provisório. As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 3
18 a 22 de julho de 2021

Horário	2. ^a Feira	3. ^a Feira	4. ^a Feira	5. ^a Feira	6. ^a Feira
8:30 9:00	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA
9:10 às 12h20	Apresentação Voleibol Hóquei em campo Tag-rugby	Futebol Tiro c/ arco Escalada	Mini-Olimpíadas MTV Dance Academy	Basquetebol Ténis Petanca Frisbee	Andebol Badminton Gincana
12:30	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Piquenique*
14:15	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37
14:45 às 17h10	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37 Barbosa Kebab**
17:30	Chegada à ESMGA	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Chegada à ESMGA
17:30 17:45					Encerramento Entrega Diplomas

Contactos: Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

** Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: Programa provisório. As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 4
25 a 29 de julho de 2022

Horário	2. ^a Feira	3. ^a Feira	4. ^a Feira	5. ^a Feira	6. ^a Feira
8:30 9:00	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA
9:10 às 12h00	Apresentação Praia 37	Praia 37	Academia do Mar: Surf Praia 37	Praia 37	Praia 37
12:30	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Piquenique*
14:15	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre	Saída para Praia 37
14:30 às 17h10	Basquetebol Badminton Tiro c/ arco	Escalada Voleibol Skate	MTV Dance Academy Futebol Ténis	Orientação Hóquei em campo Andebol	Praia 37 Barbosa Kebab**
17:30	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Chegada à ESMGA
17:30 17:45					Encerramento Entrega Diplomas

Contactos: Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

** Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: Programa provisório. As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 5
1 a 5 de agosto de 2021

Horário	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
8:30 9:00	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA	Encontro na ESMGA
9:10 às 12h20	Apresentação Andebol Jogos pré-desportivos Tiro com Arco	Basquetebol Skate Hóquei em campo	Voleibol Badminton Ginástica Aparelhos	Mini-Olimpíadas	Futebol Ténis Tag-rugby
12:30	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Almoço na ESMGA	Piquenique*
14:15	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37	Saída para Praia 37
14:45 às 17h10	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37 Barbosa Kebab**
17:30	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA	Chegada à ESMGA
17:30 17:45					Encerramento Entrega Diplomas

Contactos: Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

** Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: Programa provisório. As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes.