

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 1
23 a 27 de junho de 2025

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 Praia 37	Praia 37	Praia 37	Praia 37	Academia do Mar: Surf 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	KART`S 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: 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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 2
30 junho a 4 de julho de 2025

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 Voleibol Hóquei em campo Tag-rugby	Futebol Ginástica Escalada	Mini-Olimpíadas MTV Dance Academy	Basquetebol Ténis Petanca Frisbee	Piscina Solário Atlântico
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: 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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 3
7 a 11 de julho de 2025

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 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	Street Basket 3x3 Badminton Tiro c/ arco	Andebol Skate Jogos Tradicionais	Futebol Jogos de tabuleiro Jogos de água	Orientação Hóquei em campo Voleibol – rei do campo	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: 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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 4
14 a 18 de julho de 2025

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 Andebol Jogos pré-desportivos Skate	Basquetebol Hóquei em campo Ginástica	Voleibol Badminton Atletismo	Futebol Ténis Tag-rugby	Piscina Solário Atlântico
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
14:30 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 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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 5
21 a 25 de julho de 2025

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 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	Ténis Jogos de tabuleiro Ginástica	KART´S Skate Jogos Tradicionais	Futebol Badminton Ténis de mesa	Orientação Andebol Basquetebol	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: 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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



Semana 6

28 de julho a 1 de agosto de 2025

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 Jogos pré-desportivos Tiro com Arco Skate	Andebol Basquetebol Hóquei em campo	Mini-Olimpíadas	Voleibol Badminton Jogos de água	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: 16h0

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. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.