

CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

VERÃO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF

ESPAÇO
EDUCAÇÃO
FÍSICA

PROGRAMA . 30 de junho a 4 de julho



| SEMANA 1 | Turno | Atividades | Locais |
|--------------------|-------|--------------------------------|------------------|
| 30.06 2.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Santa Cruz |
| | Tarde | Atividades desportivas | Física |
| 01.07 3.ª feira | Manhã | Piscina / Jogos desportivos | Física |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 02.07 4.ª feira | Manhã | Ar livre | Parque da Várzea |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 03.07 5.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Foz do Sizandro |
| | Tarde | Golfe | Campo Real Golfe |
| 04.07 6.ª feira | Manhã | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |
| | Tarde | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |

PROGRAMA . 07 a 11 de julho

| SEMANA 2 | Turno | Atividades | Locais |
|--------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|
| 07.07 2.ª feira | Manhã | Atividades desportivas | Física |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 08.07 3.ª feira | Manhã | Canoagem | CFD São Martinho do Porto |
| | Tarde | Jogos na praia | São Martinho do Porto |
| 09.07 4.ª feira | Manhã | Canoagem | CFD Foz do Arelho |
| | Tarde | Visita Óbidos | Óbidos |
| 10.07 5.ª feira | Manhã | Atividades aquáticas | Piscina Física |
| | Tarde | Golfe | Campo Real Golfe |
| 11.07 6.ª feira | Manhã | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |
| | Tarde | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |

Informações úteis:

- › **A Recepção** dos participantes está prevista entre as 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **Alimentação:** O Almoço é servido no Bar da Física, ou em regime de piquenique nos dias de saídas durante todo o dia. Será fornecido aos participantes o lanche da manhã (peça de fruta) e o lanche da tarde.
- › **O Regresso** realiza-se entre as 18h00 horas e as 19h00.
- › **O Transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **Assistência Médica:** Em caso de necessidade, todos os participantes terão direito a assistência médica. Como assistência entende-se qualquer tratamento simples levado a cabo no Campo de Férias, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

Material necessário para as atividades:

Boné; Artigos Higiene Pessoal; Protetor Solar; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Contactos: 261 149 247

*O PLANO DE ACTIVIDADES PODE SER ALTERADO POR DECISÃO DA EQUIPA PEDAGÓGICA.

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT



CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
VERÃO
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF ESPAÇO
 EDUCAÇÃO
 FÍSICA

PROGRAMA . 14 a 18 de julho



| SEMANA 3 | Turno | Atividades | Locais |
|--------------------|-------|-----------------------------------|---------------------------|
| 14.07 2.ª feira | Manhã | Canoagem | CFD São Martinho do Porto |
| | Tarde | Visita Parque de Caldas da Rainha | Caldas da Rainha |
| 15.07 3.ª feira | Manhã | Piscina / Jogos desportivos | Física |
| | Tarde | Atividades desportivas | Física |
| 16.07 4.ª feira | Manhã | Canoagem | CFD Foz do Arelho |
| | Tarde | Jogos na praia | Foz do Arelho |
| 17.07 5.ª feira | Manhã | Atividades aquáticas | Piscina Física |
| | Tarde | Golfe | Campo Real Golfe |
| 18.07 6.ª feira | Manhã | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |
| | Tarde | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |

PROGRAMA . 21 a 25 de julho

| SEMANA 4 | Turno | Atividades | Locais |
|--------------------|-------|--------------------------------|------------------|
| 21.07 2.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Santa Cruz |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 22.07 3.ª feira | Manhã | Piscina/Jogos desportivos | Física |
| | Tarde | Atividades desportivas | Física |
| 23.07 4.ª feira | Manhã | Atividades desportivas | Física |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 24.07 5.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Santa Cruz |
| | Tarde | Golfe | Campo Real Golfe |
| 25.07 6.ª feira | Manhã | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |
| | Tarde | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |

Informações úteis:

- › **A Recepção** dos participantes está prevista entre as 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **Alimentação:** O Almoço é servido no Bar da Física, ou em regime de piquenique nos dias de saídas durante todo o dia. Será fornecido aos participantes o lanche da manhã (peça de fruta) e o lanche da tarde.
- › **O Regresso** realiza-se entre as 18h00 horas e as 19h00.
- › **O Transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **Assistência Médica:** Em caso de necessidade, todos os participantes terão direito a assistência médica. Como assistência entende-se qualquer tratamento simples levado a cabo no Campo de Férias, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

Material necessário para as atividades:

Boné; Artigos Higiene Pessoal; Protetor Solar; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Contactos: 261 149 247

*O PLANO DE ACTIVIDADES PODE SER ALTERADO POR DECISÃO DA EQUIPA PEDAGÓGICA.

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT



CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

VERÃO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF

ESPAÇO
EDUCAÇÃO
FÍSICA

PROGRAMA . 28 de julho a 01 de agosto



| SEMANA 5 | Turno | Atividades | Locais |
|--------------------|-------|--------------------------------|------------------|
| 28.07 2.ª feira | Manhã | Atividades desportivas | Física |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 29.07 3.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Foz do Sizandro |
| | Tarde | Atividades desportivas | Física |
| 30.07 4.ª feira | Manhã | Atividades desportivas | Física |
| | Tarde | Ténis / Piscina | Turcifal |
| 31.07 5.ª feira | Manhã | Jogos na praia | Santa Cruz |
| | Tarde | Golfe | Campo Real Golfe |
| 01.08 6.ª feira | Manhã | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |
| | Tarde | Ar livre / Exploração Natureza | Raízes do Monte |

Informações úteis:

- › **A Recepção** dos participantes está prevista entre as 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **Alimentação:** O Almoço é servido no Bar da Física, ou em regime de piquenique nos dias de saídas durante todo o dia. Será fornecido aos participantes o lanche da manhã (peça de fruta) e o lanche da tarde.
- › **O Regresso** realiza-se entre as 18h00 horas e as 19h00.
- › **O Transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **Assistência Médica:** Em caso de necessidade, todos os participantes terão direito a assistência médica. Como assistência entende-se qualquer tratamento simples levado a cabo no Campo de Férias, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

Material necessário para as atividades:

Boné; Artigos Higiene Pessoal; Protetor Solar; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Contactos: 261 149 247

*O PLANO DE ACTIVIDADES PODE SER ALTERADO POR DECISÃO DA EQUIPA PEDAGÓGICA.

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT

