

CAMPOS DE FÉRIAS

2025/26

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

NATAL

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF

ESPAÇO
EDUCAÇÃO
FÍSICA



PROGRAMA . 22 a 26 de dezembro

22 dezembro // 2.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Atividades rítmicas expressivas	Ginásio 4 da Física
	Jogos raquetas	Pavilhão 2 da Física
	Almoço	Bar Física
Tarde	Atividades cordas: slide, rapell, cordas baixas.	Pavilhão 1 da Física
	Jogos de cooperação	Pavilhão 1 da Física

23 dezembro // 3.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Jogos aquáticos	Piscinas da Física
	Almoço	Bar Física
Tarde	Visita à Vila Natal Óbidos: Pista de gelo e outras diversões	Óbidos

26 dezembro // 6.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Jogos desportivos	Pavilhão 1 da Física
	Passeio pedestre	Cidade
	Almoço	Bar Física
Tarde	Padel	Oeste Padel

PROGRAMA . 29 de dezembro a 2 de janeiro

29 dezembro // 2.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Circuito gímico	Pavilhão e piscinas da Física
	Almoço	Bar Física
Tarde	Peddy paper	Cidade

30 dezembro // 3.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Jogos aquáticos	Piscinas da Física
	Almoço	Bar Física
Tarde	Cascais Christmas Village Pista e rampa de gelo · Comboio de Natal · Casa do Pai Natal · Espetáculos · Oficina dos Duendes · Oficinas · Mercadinho Doce	Cascais

2 janeiro // 6.ª feira

Horas	Atividades	Local
Manhã	Jogos desportivos	Pavilhão 1 da Física
	Atividades lúdicas	Pavilhão 1 da Física
	Almoço	Bar Física
Tarde	Padel	Oeste Padel



CAMPOS DE FÉRIAS

2025/26

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

NATAL

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF

ESPAÇO
EDUCAÇÃO
FÍSICA

Valores por semana:

- › Frequentadores EEF: **35€/semana**
- › Sócios: **50€/semana**
- › Não Sócios: **65€/semana**

Informações úteis:

- › **A Receção** dos participantes será às 08:30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **A 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. Alergias e/ou restrições alimentares devem ser comunicadas à equipa EEF.
- › **O Regresso** realiza-se entre as 17:30 horas e as 19:00.
- › **O Transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **O Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **A 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:

Roupa e calçado desportivo e adequado às atividades desportivas; fato/calções de banho, touca, chinelos e toalha para os jogos aquáticos (piscina); Artigos de higiene pessoal; Pequena mochila; Roupa confortável.

Coordenação:

Augusto Aniceto: **967 610 749**

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