



Sejam bem-vindos aos Campos de Treino Nuno Delgado - Páscoa 2018!

Queremos que seja uma experiência enriquecedora tanto para as crianças como para os encarregados de educação e por essa razão partilhamos consigo as Informações Gerais destes Campos de Treino, para dar a conhecer o que oferecemos e as condições para a participação das crianças.

Qualquer questão não hesite em contactar-nos. E agradecemos a sua escolha!

Luis Serra
Coordenador dos CTND
T. 966645484

INFORMAÇÕES GERAIS:

- Os Campos de Treino Nuno Delgado são abertos a participantes dos 5 aos 16 anos;
- O regime destes Campos de Treino são sem dormida;
- Horário: Receção dos participantes - 9h00-9h30 e Saída - 17h30-18h00;
- Prologamento do horário: 8h00-9h00 e 18h00-19h00 (Manhã ou tarde 10€; Manhã+Tarde 15€);
- Local: IPDJ Parque das Nações Rua de Moscavide 71, 1990-100 Lisboa;
- Preçário: 1ªSemana (4 dias) - Preço Base - 80€; Sócios EJND - 70€; ASE-A - 32€; ASE-B - 40€; Avulso - 20€;
- Preçário: 2ªSemana (5 dias) - Preço Base - 100€; Sócios EJND - 80€; ASE-A - 40€; ASE-B - 50€; Avulso - 20€;
- Descontos: 2º irmão (10%); 2 semanas (10%)
- Refeições: Oferta de lanche da manhã e lanche da tarde; Almoço é trazido de casa (existe micro-ondas para aquecimento);
- Informe no acto de inscrição se a criança possui alguma restrição alimentar;
- As actividades serão realizadas de acordo com o programa apresentado em anexo;
- O calendário pode vir a sofrer alterações, caso seja necessário. Caso aconteça a não-realização de alguma actividade por motivos externos ou climatéricos, a EJND não assume a responsabilidade, no entanto, tentará compensar a actividade por outra;
- Devido às condições meteorológicas ou decisões organizacionais e pedagógicas podem existir alterações ao programa existente;
- Podem-se inscrever em 1 ou 2 semanas;
- Informar aquando da inscrição se o atleta tem alguma situação clínica relevante, assim como de alguma medicação que esteja a ser administrada;
- Equipamento desportivo obrigatório: Fato de Judo (emprestamos a quem não possua); Usar durante o dia um fato de treino ou roupa confortável para a realização das actividades; colocar numa mochila uma muda de roupa; chinelos; fato de banho + touca de natação + toalha de banho + óculos de natação (facultativo) para a actividade de natação; colocar um caderno e caneta na mochila todos os dias;
- Ofertas: t-shirt da EJND a quem não possui; garrafa de água; pulseira solidária AC&GB; boné solidário AC&GB; Fruta ao almoço; Reforço de fruta durante o dia a quem desejar;
- Em situações de alteração de programa ou pedido de material específico, os pais serão informados pelo coordenador dos CTND através de SMS ou telefone, assim como em qualquer situação que seja necessária informar aos pais;
- No acto da inscrição será entregue um Regulamento Interno a todos os participantes.



PROGRAMA CENTROS DE TREINO NUNO DELGADO | PÁSCOA 2018

SEMANA 1 | 26 a 29 de Março 2018 (4 dias)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA
8h00-9h00	Prolongamento			
9h00-9h30	Receção dos Participantes			
9h30-10h45	Judo	Natação	Workshop de Judo	Torneio de Judo
10h45-11h15	Lanche da manhã			
11h15-12h30	Workshop O que é o Bullying?	Actividades de Grupo	Workshop Ética para o Desporto	Workshop de Cinema
12h30-14h30	Almoço			
14h30-15h45	Workshop Japonês	Jogos sem Fronteiras	Workshop Digital	Torneio de Futebol
15h45-16h15	Lanche da tarde			
16h15-17h30	Krav Maga	Palestra Nuno Delgado	Hip Hop	Actividades Livres
17h30-18h00	Saída			
18h00-19h00	Prolongamento			



IPDJ



PISCINAS DO ORIENTE

NOTA: Este programa poderá sofrer alterações.



PROGRAMA CENTROS DE TREINO NUNO DELGADO | PÁSCOA 2018

SEMANA 2 | 2 a 6 de Abril 2018 (5 dias)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
8h00-9h00	Prolongamento				
9h00-9h30	Receção dos Participantes				
9h30-10h45	Judo	Workshop de Judo	Judo	Natação	Torneio de Judo
10h45-11h15	Lanche da manhã				
11h15-12h30	Workshop O que é o Bullying?	Workshop de Cinema	Workshop Ética para o Desporto	Actividades de Grupo	Recuperação Activa
12h30-14h30	Almoço				
14h30-15h45	Workshop Japonês	Workshop Digital	Jogos sem Fronteiras 1	Torneio de Futebol	Jogos sem Fronteiras 2
15h45-16h15	Lanche da tarde				
16h15-17h30	Karate	Judo	Zumba Kids	Palestra Nuno Delgado	Actividades Livres
17h30-18h00	Saída				
18h00-19h00	Prolongamento				



IPDJ



PISCINAS DO ORIENTE

NOTA: Este programa poderá sofrer alterações.