



## Sejam bem-vindos aos Campos de Treino Nuno Delgado - Verão 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 serão realizados em 2 locais distintos. Escolha por favor, mediante a sua preferência:
  - CTND 1: IPDJ Parque das Nações, Rua de Moscavide 71, 1990-100 Lisboa;
  - CTND 2: Faculdade de Motricidade Humana, Estrada da Costa, 1495-687 Cruz Quebrada ;
- As inscrições estão abertas para as seguintes semanas: 2 a 6 de Julho | 9 a 13 de Julho | 16 a 20 de Julho | 23 a 27 de Julho;
- Preçário por semana: Preço Geral - 110€; Sócios EJND - 90€; ASE-A - 66€; ASE-B - 55€; Avulso - 20€;
- Descontos: 2º irmão (10%); 2 semanas ou mais (10%);
- Podem-se inscrever em 1 ou mais semanas;
- O regime destes Campos de Treino são sem dormida;
- Horário: Receção dos participantes - 9h00-9h30 e Saída - 17h30-18h00;
- Prolongamento do horário: 8h00-9h00 e 18h00-19h00 (Manhã ou tarde 10€; Manhã+Tarde 15€);
- Almoços:
  - CTND1 Parque das Nações: Almoço não incluído (o aluno terá de trazer de casa, temos microondas para o seu aquecimento);
  - CTND2 FMH: Almoço incluído (oferecido pela Faculdade, será servido na cantina);
- Oferta do Lanche da manhã e da tarde, assim como algum reforço que seja necessário durante o dia;
- Para os alunos do CTND2 FMH que pretenderem trazer o Almoço de casa, terão de nos informar;
- Informe no acto de inscrição se a criança possui alguma restrição alimentar;
- Informar se o aluno 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 (facult.); colocar um caderno e caneta na mochila todos os dias;
- Serão realizadas saídas para o exterior e os alunos terão cartões de identificação entregues pela organização, assim como chapéu e t-shirt CTND;
- Ofertas: t-shirt CTND 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;
- 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;
- 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 | VERÃO 2018

## LOCAL CTND1 IPDJ PARQUE DAS NAÇÕES, LISBOA



**SEMANAS | 2 a 6 de Julho | 9 a 13 de Julho | 16 a 20 de Julho | 23 a 27 de Julho**

-  IPDJ
-  PISCINAS DO ORIENTE
-  JAMOR
-  HAPPY CODE

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
8h00-9h00	Prolongamento				
9h00-9h30	Receção dos Participantes				
9h30-10h45	Apresentação	Natação	Recuperação Activa	Torneio de Futebol	Torneio de Judo
10h45-11h15	Lanche da manhã				
11h15-12h30	Judo	Actividade de Grupo	Mini-Golf	Nutrição	Ética para o Desporto
12h30-14h30	Almoço				
14h30-15h45	Workshop Japonês	Batismo de programação de jogos	Canoagem	Hip Hop	Workshop de Cinema
15h45-16h15	Lanche da tarde				
16h15-17h30	Jogos sem Fronteiras 1	Palestra Nuno Delgado	Piquenique	Krav Maga	Actividades Livres
17h30-18h00	Saída				
18h00-19h00	Prolongamento				

NOTA: Este programa poderá sofrer alterações, por favor consulte o regulamento.



# PROGRAMA CENTROS DE TREINO NUNO DELGADO | VERÃO 2018

## LOCAL CTND2 FMH, CRUZ QUEBRADA



**SEMANAS | 2 a 6 de Julho | 9 a 13 de Julho | 16 a 20 de Julho | 23 a 27 de Julho**

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
8h00-9h00	Prolongamento				
9h00-9h30	Receção dos Participantes				
9h30-10h45	Apresentação	Natação	Ética para o Desporto	Recuperação Activa	Palestra Nuno Delgado
10h45-11h15	Lanche da manhã				
11h15-12h30	Judo	Actividade de Grupo	Judo	Mini-Golf	Workshop de Cinema
12h30-14h30	Almoço				
14h30-15h45	Nutrição	Torneio de Futebol	Workshop Japonês	Canoagem	Torneio de Judo
15h45-16h15	Lanche da tarde				
16h15-17h30	Krav Maga	Jogos sem Fronteiras 1	Hip Hop	Piquenique	Actividades Livres
17h30-18h00	Saída				
18h00-19h00	Prolongamento				



FMH



PISCINA DO JAMOR



JAMOR

NOTA: Este programa poderá sofrer alterações, por favor consulte o regulamento.