



Sensei Ricardo Castro  
964 033 186



## Acampamento karate "09



**parque de campismo vilar de mouros**

**10 a 14 junho**

## > material necessário

Cada participante deve levar consigo:

- tenda
- produtos de higiene pessoal
- saco cama
- 1ª refeição “volante”
- mudas de roupa
- kimono (no caso dos atletas)
- fato de banho

# plano de actividades

sujeito a alteração

**10** 09.00h chegada ao parque  
4ª feira 11.00h piscina  
13.00h almoço (piquenique)  
17.00h futebol  
18.00h piscina  
20.00h jantar livre

**11** 09.00h pequeno almoço  
5ª feira 10.30h caminhada até ao rio  
11.30h piscina  
13.00h almoço livre  
17.00h defesa pessoal  
20.00h jantar livre

**12** 09.00h pequeno almoço  
6ª feira 10.30h praia  
13.00h almoço livre  
18.00h jogos  
20.00h jantar livre

**13** 09.00h pequeno almoço  
sábado 10.30h praia  
13.00h almoço livre  
16.00h karate  
20.00h jantar karateca

**14** 10.30h peddy-paper  
domingo 12.00h piscina  
12.30h almoço  
15.30h saída do parque

## > escalões etários

Este campo de férias destina-se a atletas e pais e todos terão de participar nas actividades.

Quem tiver menos de 14 anos terá de ser acompanhado por um responsável.

## > ponto de encontro

CCD Porto - Rua Alves Redol, 292

## > taxa de inscrição

Karateca - 7,00€

**Preencher/recortar a ficha de inscrição e entregar aos instrutores**

# ficha de inscrição



karateca

não karateca

### AVISO

Todos os participantes deste acampamento, que não respeitem o silêncio e/ou qualquer regra do parque de campismo, serão expulsos do mesmo. Todos os karatecas menores que pretendam participar neste evento terão obrigatoriamente de ser acompanhados por um adulto responsável pelo mesmo.