

09.00h chegada ao parque
11.00h piscina
13.00h almoço (piquenique)
17.00h futebol
18.00h piscina
20.00h jantar livre

DIA'10
5ª feira

09.00h pequeno almoço
10.30h caminhada até ao rio
11.30h piscina
13.00h almoço livre
17.00h defesa pessoal
20.00h jantar livre

DIA'11
6ª feira

09.30h pequeno almoço
11.00h karate
13.00h almoço livre
18.00h jogos
20.00h jantar karateca

DIA'12
sábado

09.30h pequeno almoço
11.00h piscina
12.30h almoço
15.30h saída do parque

DIA'13
domingo

//MATERIAL NECESSÁRIO

Cada participante deve levar:

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

//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 a ficha de inscrição e entregar ao instrutor.



KARATE Shito-Ryu
Sensei Ricardo Castro | T: 964 033 186

ACAMPAMENTO KARATE' 2010
COVAS // 10-13 junho

