



## PROGRAMA DAS ATIVIDADES

Os participantes deverão levar o material adequado para o desenvolvimento das atividades programadas:

- Equipamento Desportivo; calções ou fato de banho; chapéu; protetor solar; toalha de praia; garrafa de água e lanche (meio da manhã e meio da tarde).

	<b>Período da Manhã</b> (09h30 – 12h30)	<b>Período da Tarde</b> (14h30 – 17h00)
<b>Segunda</b> <b>(06 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Cerimónia de abertura <u>Local:</u> Parque da Mata do Cabo	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Cerimónia de abertura <u>Local:</u> Parque da Mata do Cabo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Terça</b> <b>(07 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Duetlo <u>Local:</u> Piscina Ar livre + Mata do Cabo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
<b>Quarta</b> <b>(08 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Futebol <u>Local:</u> Mata de Futebol 5	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte
<b>Quinta</b> <b>(09 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Andebol <u>Local:</u> Campo Futebol 5	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Jogos Aquáticos <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Sexta</b> <b>(10 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Atividade: Jogos Aquáticos <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Andebol <u>Local:</u> Campo de Futebol 5	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Jogos d'água + Piscina ar livre <u>Local:</u> Parque da Devesa



## 2ª SEMANA

<b>Segunda (13 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Kid's Athletics <u>Local:</u> Campo de Futebol Mata do Cabo	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Jogos d'água + Piscina ar livre <u>Local:</u> Parque da Devesa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Polo Aquático <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Terça (14 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> S. J. Pesqueira (Bombeiro por um dia/GNR por um dia) <u>Local:</u> Quartel da Pesqueira/GNR/Mata do Cabo	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> S. J. Pesqueira (Bombeiro por um dia/GNR por um dia) <u>Local:</u> Quartel da Pesqueira/GNR/Mata do Cabo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Quarta (15 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Futebol <u>Local:</u> Mata de Futebol 5	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Canoagem <u>Local:</u> Ferradosa	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Canoagem <u>Local:</u> Ferradosa
<b>Quinta (16 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Canoagem <u>Local:</u> Ferradosa	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Canoagem <u>Local:</u> Ferradosa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Basquetebol <u>Local:</u> Pavilhão Gimnodesportivo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Sexta (17 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Sea life no Porto <u>Local:</u> Porto	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Sea life no Porto <u>Local:</u> Porto
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Sea life no Porto <u>Local:</u> Porto	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Sea life no Porto <u>Local:</u> Porto



### 3ª SEMANA

<b>Segunda (20 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Local: Caminhada + Visita à Adegas Cooperativas de S. J. Pesqueira <u>Local:</u> S. J. Pesqueira	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Local: Visita ao Museu Eduardo Tavares + Piscina Ar Livre <u>Local:</u> S. J. Pesqueira + Piscina Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Boccia Geracional (Crianças + 3ª idade) <u>Local:</u> Pavilhão Gimnodesportivo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Terça (21 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Visita à aldeia de Pereiros <u>Local:</u> Pereiros	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Local: Caminhada + Visita à Adegas Cooperativas de S. J. Pesqueira <u>Local:</u> S. J. Pesqueira	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Local: Visita ao Museu Eduardo Tavares + Piscina Ar Livre <u>Local:</u> S. J. Pesqueira + Piscina Ar Livre
<b>Quarta (22 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Desportos radicais <u>Local:</u> Mata do Cabo	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscinas Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Visita à aldeia de Pereiros <u>Local:</u> Pereiros Ar Livre	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> desportos radicais <u>Local:</u> Mata do Cabo
<b>Quinta (23 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Boccia Geracional (Crianças + 3ª idade) <u>Local:</u> Pavilhão Gimnodesportivo	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte
<b>Sexta (24 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Praia Fluvial Vila da Ponte <u>Local:</u> Vila da Ponte
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Andebol <u>Local:</u> Campo de Futebol 5	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre



## 4ª SEMANA

<b>Segunda (27 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Futebol <u>Local:</u> Mata de Futebol 5	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Polo Aquático <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Terça (28 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Polo Aquático <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Futebol <u>Local:</u> Mata de Futebol 5	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
<b>Quarta (29 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Jogos Aquáticos <u>Local:</u> Piscina Ar Livre	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscinas Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Golfe <u>Local:</u> Mata do Cabo	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Visita ao Museu do Vinho <u>Local:</u> Museu do Vinho
<b>Quinta (30 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Andebol <u>Local:</u> Mata de Futebol 5	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Cinema <u>Local:</u> Cine Teatro João Costa
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Jogos Aquáticos <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscinas Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Sexta (31 julho)</b>	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscinas Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre	<b>8 – 11 anos</b> <u>Atividade:</u> Visita ao Museu do Vinho <u>Local:</u> Museu do Vinho
	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Mini Torneio de Andebol <u>Local:</u> Campo de Futebol 5	<b>12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Piscina Ar Livre <u>Local:</u> Piscinas Ar Livre
<b>Sábado (01agosto)</b>	<b>8 – 11 anos e 12 – 17 anos</b> <u>Atividade:</u> Encerramento das Atividades (aula de dança, jogos de futebol entre pais e filhos, atelier de fotografia/ pintura e jogos tradicionais) <u>Local:</u> Mata do Cabo	<b>8 – 11 anos e 12 – 17 anos</b> 13h00 – ALMOÇO CONVIVIO 15h00 - FINAL DE ATIVIDADES (regresso a casa) <u>Local:</u> Mata do Cabo