

FÉRIAS DESPORTIVAS 2023 | VERÃO

GRUPO A | ATLETAS DOS 6 AOS 10 ANOS DE IDADE

1ª Semana	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	2ª Semana	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
	03/jul	04/jul	05/jul	06/jul	07/jul		10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul
8h30	Acolhimento dos atletas					8h30	Acolhimento dos atletas				
9h	Recreação Livre c/ bola					9h	Recreação Livre c/ bola				
9h30	Treino Técnico-tático	Treino de Finalização	Jogos reduzidos	Treino de técnica individual	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F	9h30	Treino Técnico-tático	Treino de Finalização	Jogos reduzidos	Treino de técnica individual	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F
10h30	Lanche					10h30	Lanche				
11h	Bubble Futebol	Jogo Barcelona 6x6	Bola na Barra	Visita ao Museu e Estádio do Sport Lisboa e Benfica	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F	11h	Torneio em escada	Jogo Barcelona 6x6	Bola na Barra	Visita ao Museu e Estádio do Sporting Clube de Portugal	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F
12h30	Almoço					12h30	Almoço				
14h30	FutBowling, Ténis de Mesa, Xadrez, Jogos de Tabuleiro, Parque infantil, Badminton e consolas.		Cinema	FutBowling, Ténis de Mesa, Xadrez, Jogos de Tabuleiro, Parque infantil, Badminton e consolas.		14h30	FutBowling, Ténis de Mesa, Xadrez, Jogos de Tabuleiro, Parque infantil, Badminton e consolas.		Cinema	FutBowling, Ténis de Mesa, Xadrez, Jogos de Tabuleiro, Parque infantil, Badminton e consolas.	
16h	Lanche					16h	Lanche				
16h30	Minigolf Inatel	Liga 101 Alvalade	Cinema	Liga 101 Alvalade	Festa de Encerramento	16h30	Minigolf Inatel	Liga 101 Alvalade	Cinema	Liga 101 Alvalade	Festa de Encerramento
17h30	Entrega dos atletas					17h30	Entrega dos atletas				
18h	Encerramento da atividade					18h	Encerramento da atividade				

GRUPO B | ATLETAS DOS 11 AOS 16 ANOS DE IDADE

1ª Semana	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	2ª Semana	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
	03/jul	04/jul	05/jul	06/jul	07/jul		10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul
8h30	Acolhimento dos atletas					8h30	Acolhimento dos atletas				
9h	Recreação Livre c/ bola					9h	Recreação Livre c/ bola				
9h30	Bubble Futebol	Treino ESPAV	Jogo Amigável Escola Belenenses Parque nas Nações	Treino ESPAV	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F	9h30	Bubble Futebol	Treino ESPAV	Jogo Amigável Escola Belenenses Parque nas Nações	Treino ESPAV	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F
10h30	Lanche					10h30	Lanche				
11h	Torneio de PlayStation	Treino ESPAV	Jogo Amigável Escola Belenenses Parque nas Nações	Treino ESPAV	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F	11h	Torneio de PlayStation	Treino ESPAV	Jogo Amigável Escola Belenenses Parque nas Nações	Treino ESPAV	Complexo desportivo São João de Brito Jogo 3F
12h30	Almoço					12h30	Almoço				
14h30	BTT	MiniGolf Inatel	Cinema	Pump Track	Basquetebol 3x3	14h30	BTT	MiniGolf Inatel	Cinema	Pump Track	Basquetebol 3x3
16h	Lanche					16h	Lanche				
16h30	Liga 101 Alvalade	Liga 101 Alvalade	Cinema	Liga 101 Alvalade	Festa de Encerramento	16h30	Liga 101 Alvalade	Liga 101 Alvalade	Cinema	Liga 101 Alvalade	Festa de Encerramento
17h30	Entrega dos atletas					17h30	Entrega dos atletas				
18h	Encerramento da atividade					18h	Encerramento da atividade				