



## **Mexe-te com Alvalade 2024**

**Férias Desportivas do Clube Atlético de Alvalade com apoio  
da Junta de Freguesia de Alvalade**



## “Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas



Serve o presente regulamento para descrever as atividades do “Mexe-te com Alvalade” a realizar nas três semanas das férias desportivas no mês de julho a iniciar a 1 e terminar a 19, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.

**Férias Desportivas 2024**

**12 aos 16 Anos**

**Mexe-Te com ALVALADE**

**1 a 19 Julho**

55€ Semana para sócios  
65€ Semana para não sócios

Inclui:

- Atividades
- Almoço (2ª a 5ª Feira)
- Seguro

*Vai ser fantástico!*

Com apoio: 



## “Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas



### Identificação do Pessoal Técnico

#### Coordenador

Prof. Liliana Isabel Marques

#### Monitores

Elisa Maria Medina

Tomás Rafael Gonçalves

Luís Alexandre Pina

#### Voluntário de apoio

Pedro Vilhena

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:00 - 09:30	Receção	Receção	Receção	Receção(8:30)	Receção
09:30 - 11:00	Jogos de Introdução	Piscina	Mini-golf Inatel	Praia Paço de Arcos	Escola Dança
11:15 - 12:45	Team Challenge	Piscina	Mini-golf Inatel	Praia Paço de Arcos	Olimpiadas CAA
12:45 - 14:15	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço MacDonal` s
14:15 - 15:30	Team Challenge	Team Challenge	Peddy Papper	Stand Up Paddle	Olimpiadas CAA
15:30 - 17:00	Escola Artes Marciais	Escola Ginástica	Desportos Coletivos	Stand Up Paddle	Festa Final

Sujeito a alterações  
Nº Registo 445/DRLVT

Os monitores estarão com os participantes em todos os momentos, mesmo nas atividades realizadas dentro do clube



## “Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas



### Refeições

As refeições serão realizadas na sua maioria no CAA.

O almoço de 2ª a 5ªF é fornecido pelo CAA (serão confeccionados num restaurante e entregues no clube). O almoço de 6ªF será uma ida ao McDonald´s a cargo dos participantes.

Os lanches os participantes trazem de casa, podendo, com autorização dos educandos, comprar fora, dentro dos 10 minutos destinados e acompanhados por um dos monitores.

### Participantes

Para o funcionamento do “Mexe-te com Alvalade” deverão participar um mínimo de 10 jovens e um máximo de 30, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.

### Inscrição

A inscrição deverá ser realizada na secretaria do CAA- R. Acácio de Paiva. Nº 20- 1º Dtº 1700 -006 Lisboa, através do preenchimento da ficha de inscrição e o valor por semanal é de 55€ para sócios do CAA e 65€ para não sócios.

### Ida a praia

Será em transportes públicos coma utilização do passe Navegante Gratuito para estudantes do Concelho desta faixa etária com um carro de apoio para Transporte do Material e refeições

O participante tem o direito a:

- Plano de atividades proposto ou a substituição por atividades semelhantes
- Acompanhamento permanente dos seus monitores
- Animação e um ambiente divertido
- 1 T-Shirt para ser usada no decorrer da semana
- Almoço de 2ª a 5ªf



## “Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas



O participante tem o dever de:

- Respeitar os horários estabelecidos. Chegar as instalações do clube entre as 9:00 e as 9:30, exceto **às quintas-feiras**, que a saída para a praia será as **8:30**. Não nos responsabilizamos por atrasos que possam comprometer o início ou participação nas atividades com saídas ao exterior.
- Obedecer às instruções dos técnicos, manter-se junto ao grupo e solicitar autorização caso precisem ausentar-se temporariamente da atividade.
- Participar nas atividades de forma a garantir segurança, ambiente positivo e a organização, a fim de garantir o adequado funcionamento das mesmas.
- Zelar pelos materiais e deixar os espaços em bom estado.
- Trazer passe urbano para as saídas
- Trazer garrafa água identificada, chapéu, vestuário e calçado desportivo e a T-Shirt distribuída
- Trazer um pequeno lanche para o meio da manhã e meio da tarde e dinheiro para gelado no dia da praia e para o almoço de 6ªFeira no Mc Donald's

Os participantes não devem possuir qualquer contraindicação para a prática de atividade desportiva.

Os participantes são entregues aos seus responsáveis diariamente às 17:00, a menos que seja especificado no momento da inscrição que o participante deixará o local de atividades por conta própria.

Informamos que a deslocação para a praia será em transportes públicos a cargo do clube.

Os participantes podem inscrever-se em mais de uma semana, consecutivas ou intercaladas;

O CAA reserva-se o direito de cancelar qualquer semana de atividades se não existir o número mínimo de 10 participantes. Caso a semana seja cancelada, o valor de inscrição será devolvido;

A desistência da inscrição após pagamento não permite a devolução do valor, exceto se a semana em causa for cancelada

