



Mexe-te com Alvalade 2025

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



“Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas

Identificação do Pessoal Técnico

Coordenador

Prof. Liliana Isabel Marques

Monitores

Elisa Maria Medina

Rita Vagos

Tomás Rafael Gonçalves

Luís Alexandre Pina

Voluntário de apoio

Pedro Vilhena

PROGRAMA

09:00 - 09:30	Receção	Receção	Receção (8:15)	Receção (8:15)	Receção
09:30 - 11:00	Jogos de Introdução	Mini-Golf	Praia de Paço de Arcos	Atividade surpresa	Escola de Dança
11:15 - 12:45	Team Challenge	Mini-Golf	Praia de Paço de Arcos	Atividade surpresa	Olimpíadas CAA
12:45 - 14:15	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:15 - 15:30	Team Challenge	Piscina	Stand Up Paddle	Artes Circences	Olimpíadas CAA
15:30 - 17:00	Escola de Artes Marciais	Piscina	Stand Up Paddle	Escola de Ginastica	Festa Final

445/DRLVT

*Programa provisório



“Mexe-te com Alvalade” – Férias Desportivas



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

Refeições

As refeições serão realizadas na sua maioria no bar do LNEC.

O almoço de 2^a, 3^a e 5^a feiras será fornecido pela ATLNEC, na 6^a feira (serão confeccionados num restaurante e entregue no clube).

O almoço de 4^a feira será a cargo dos participantes, bem como os lanches da manhã e da tarde.

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 com a utilização do passe Navegante Gratuito para estudantes do Concelho de Lisboa para esta 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 2^a a 6^af (exceto dia de praia).



“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 quartas-feiras e quintas-feiras**, que a saída para a praia será as **8:15**. 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 a 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, almoço e dinheiro para gelado no dia da praia.

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.

