



Judo Clube Lagoa

Estágio da Páscoa – 2017 Clube Praia da Rocha – Portimão

Data	5 a 8 de Abril de 2017 (Férias da Páscoa)
Local	Clube Praia da Rocha – Portimão Av. das Comunidades Lusíadas, 8500-801 Portimão Judo Clube de Lagoa
Participantes	A partir dos 10 anos de idade inclusive (5º Ano)
Inscrições	A partir desta data até ao dia 27 de Março de 2017
Organização	Judo Clube Lagoa – João Carrasquinho, António Morais, Rui Rosa, Pedro Pratas e Hugo Silva Os alunos serão sempre acompanhados por todos os treinadores (ida e volta).
Apoios	Câmara Municipal de Lagoa – Junta de Freguesia de Alvalade
Informações	João Carrasquinho 917274759 - Rui Rosa 919661430 - António Morais 939511739 Hugo Silva 938946418 - Pedro Pratas 963533790
Atividades	Treinos Judo Bidiários; Corrida matinal
Material	Judogi (de preferência 2x); equipamento desportivo; roupa adequada à época; produtos de higiene pessoal; ténis (para correr); Chinelos; Boné; Fato de Banho e toalha, Jogos de tabuleiro, cartas, bola ou outros (opcional).
Alimentação	T.I.. – Tudo incluído - Pequeno-almoço, Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde, Jantar e outras no Restaurante do Clube Praia da Rocha.



Judo Clube Lagoa

Alojamento	Quartos Triplos com WC privado, equipada com ar condicionado, televisão e acesso à Internet.
Preçário	Programa Completo do estágio com tudo incluído (dormida, alimentação e atividades) 120,00 € (cento e vinte euros).
Transporte	Partida de Lisboa: 5 de Abril de 2017, pelas 8.00 Concentração: Junto ao Hotel Raison (Campo Grande) Av. Marechal Craveiro Lopes Regresso: 8 de Abril de 2017 pelas 19.00 (ao local de partida) O transporte durante o estágio será realizado em autocarro ou carrinha até ao local das atividades.
Pagamento	- Dinheiro ou cheque à ordem de Judo Clube Lagoa.
Seguro Desportivo	Todos os alunos têm de estar Federados e cobertos pelo seguro desportivo obrigatório.
Planificação	O local escolhido apresenta condições excelentes no que respeita á segurança, higiene, conforto, espaço e equipamentos para a realização das atividades. Treinos de Judo diários.



Judo Clube Lagoa

Estágio da Páscoa – 2017

	Nome	BI ou CC	Clube	Graduação	Ano	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						



Judo Clube Lagoa

	Nome	BI ou CC	Clube	Graduação	Ano	Observações
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						