

## FICHA DE INSCRIÇÃO PARA OS DIAS 23 e 24 de ABRIL

**Dia 23 Sábado:** (Início 10 H.)

Actividades:

Canoagem +Trilho +Almoço +Paintball +C. de Tiro +Futebol +Jantar +karaoke +Dormida

**Dia 24 Domingo:** (Início 10.30 H.)

Actividades:

Karaté + Almoço +Trilho +Paintball +Pontes +Escalada/ Insufláveis +Futebol / Voleibol

### Menores

Autorizo o meu educando \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ anos,  
do clube \_\_\_\_\_, a participar no 11º Estágio de Primavera na Montanha nos  
dias 23 e 24 de Abril de 2016, a realizar no Complexo Turístico de Rilhadas.

Assinatura (Enc. Educação): \_\_\_\_\_

### Adultos

Clube \_\_\_\_\_

Assinatura : \_\_\_\_\_

Total dos 2 dias: 48 €

Opcional - Karting 10 minutos: 10 €

Total: \_\_\_\_\_ €

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### TRANSPORTE

O transporte será assegurado gratuitamente para quem participar nos 2 dias.

- Precisa de Transporte: Sim \_\_\_\_\_ Lugares \_\_\_\_\_

**Data Limite de Inscrição 20 de Abril 2016**

### APOIOS



CART Ginásio Taipas



Flex Gym Ginásio Braga



[www.wadoryu-portugal.com](http://www.wadoryu-portugal.com)

# 23 e 24 Abril de 2016

## 1º Estágio de Primavera na Montanha

### RILHADAS

Quinta do Cancelo 4820 Cepães Fafe



**Orientação do Estágio: Vicente Quintas**

Cinto Negro 4º Dan: Treinador Grau III F.N.K.-P.



Associação Wado Internacional Karate Portugal

## PROGRAMA DIA 24

- 10:15 H - Recepção dos participantes e convidados  
10:30 H - Treino de Karaté a cargo do *Sensei Vicente Quintas*  
12:30 H - Reflexão sobre a actividade e informações gerais  
13:00 H - Almoço  
14:30 H - Inicio das Actividades do Parque  
19:00 H - Encerramento da actividade

## OBJECTIVOS

- Sensibilizar os alunos e Encarregados de Educação (num mundo cada vez mais virtual) para este tipo de actividades desportivas em contacto com a natureza.
- Possibilitar aos alunos inter-relações novas em que exista perseverança, agilidade, força, destreza motora e cognitiva.
- Possibilitar um dia diferente, desfrutando da relação com alunos dos diferentes clubes e promover novas relações humanas.



Morada: CASA DO CANCELO - Lugar de Santo Novo - Cepães - FAFE



## FICHA DE INSCRIÇÃO PARA QUEM PARTICIPA SÓ NO DIA 24

(Menores de 18 Anos)

Autorizo o meu educando \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ anos, do clube \_\_\_\_\_, a participar no 11º Estágio de Primavera na Montanha no dia 24 de Abril de 2016, a realizar no Complexo Turístico de Rilhadas.

Assinatura (Enc. Educação): \_\_\_\_\_

(Maiores de 18 Anos)

Clube \_\_\_\_\_

Assinatura : \_\_\_\_\_

Só estágio: 5 €

Só almoço: 7,00 €

### Maiores de 12 anos

Karaté + Almoço + Trilho + Paintball + Pontes + Futebol/ Voleibol = 28 €

Opcional - Karting 10 minutos: 10 €

### Menores de 12 anos

Karaté + Almoço + Paintball + Pontes + Escalada/insufláveis + Futebol/ Voleibol = 28 €

## MATERIAL

Karate-Gi (kimono) Sapatilhas, Fato de Treino, Calções, Boné, Toalha, Material de Higiene Pessoal, Água e Alguns Alimentos, Protector Solar.

## ORGANIZAÇÃO

Treinador: Vicente Quintas Tlm 965860228

Total: \_\_\_\_\_ €

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_