

柔道

CAMPUS DE

Judo



Quem Somos?

A Turma dos Judokinhas, é uma equipa com larga experiência na dinamização de atividades desportivas e Campus de Judo.

Com diversidade de atividades desportivas e culturais ou recreativas, que vão ao encontro dos interesses dos diferentes ciclos escolares.

Excelentes instalações num ambiente controlado no centro de Lisboa, com o objetivo de proporcionar uma ótima e inesquecível experiência para todos.

Quem Participa?

Todas as crianças, com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos de ambos os sexos.

É obrigatório fazer/ter feito Judo?

Não é obrigatório ter feito judo pois nas aulas de judo do temos grupos de praticantes e Iniciados aos quais emprestamos o fato de judo.

O QUE TRAZER?

VESTUÁRIO E HIGIENE PESSOAL

- O HABITUAL DE ACORDO COM A DURAÇÃO DE 5 DIAS
- RECOMENDAMOS A IDENTIFICAÇÃO DA ROUPA
- FATO DE JUDO (PARA QUEM JÁ FAZ JUDO)
- FATO DE TREINO E CALÇÕES DESPORTIVOS
- ROUPA PRÁTICA E DESPORTIVA
- CHINELOS PARA O BALNEÁRIO E PISCINA
- CALÇADO CONFORTÁVEL
- PROTETOR SOLAR E CHAPÉU
- TOALHAS DE BANHO
- FATO DE BANHO
- PIJAMA
- AGASALHO

DIVERSOS

- CASACO IMPERMEÁVEL
- SACO CAMA
- ALMOFADA
- LANTERNA E CANTIL (DEVIDAMENTE IDENTIFICADO)





CUSTO CAMPUS DE JUDO

INTERNO

INCLUI:
PROGRAMA
ALIMENTAÇÃO * ALOJAMENTO
ATIVIDADES

€190 / €170*

EXTERNO

INCLUI:
PROGRAMA
ALIMENTAÇÃO (ALMOÇO E LANCHE)
ATIVIDADES (DAS 8:00 ÀS 19:00

€130 / €115*

SEGURO
DE ACIDENTES

OS PARTICIPANTES NÃO
FEDERADOS NA FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE JUDO ACRESCE
O VALOR DE SEGURO.

€15

O PAGAMENTO DEVE SER FEITO POR DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA PARA O

NIB: 0033 0000 4552 2285 853 05

*PAGAMENTO ATÉ AO DIA 15 DE JUNHO, 2018

NOTA: A REALIZAÇÃO DO CAMPUS DE JUDO IMPLICA UMA PARTICIPAÇÃO MÍNIMA DE 60 INSCRIÇÕES.

PROGRAMA

HORAS	2ª FEIRA 16 DE JULHO	3ª FEIRA 17 DE JULHO	4ª FEIRA 18 DE JULHO	5ª FEIRA 19 DE JULHO	6ª FEIRA 20 DE JULHO
08:00 - 09:00		PEQUENO-ALMOÇO	PEQUENO-ALMOÇO	PEQUENO-ALMOÇO	PEQUENO-ALMOÇO
08:30 - 10:15	RECEÇÃO E INSTALAÇÃO				
09:30 - 11:00		TREINO JUDO	TREINO JUDO	TREINO JUDO	TREINO JUDO
10:30 - 12:00	TREINO JUDO + APRESENTAÇÃO				
12:30 - 14:00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:00 - 15:00			CONVÍVIO		
14:30 - 17:00	ATIVIDADES DIVERSAS	ATIVIDADES DIVERSAS	ATIVIDADES DIVERSAS	ATIVIDADES DIVERSAS	
14:30 - 16:00					CONVÍVIO
15:00 - 18:00			TORNEIO FUTEBOL / VOLEI		
16:30 - 17:30					TREINO JUDO
17:30 - 19:00	TREINO JUDO	TREINO JUDO		TREINO JUDO	
18:00 - 19:00					FIM DO CAMPUS
19:30 - 21:00	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
21:00 - 22:00	CONVÍVIO				
22:30 - 07:30	SILÊNCIO	SILÊNCIO	SILÊNCIO		
23:00 - 07:30				SILÊNCIO	

NOTA:

O PROGRAMA PODE SER ALTERADO POR QUESTÕES LOGÍSTICAS, PEDAGÓGICAS E / OU AMBIENTAIS

Contactos:

Diretor do Campus
Renato Kobayashi
T: 917 294 661

Secretariado do Campus
Nuno Samouco
T: 964 237 72

Site e inscrições:

www.turmadosjudokinhas.org

Local:

Colégio Militar
Largo da Luz, 1600-498 Lisboa

Correio Eletrónico:

info@judoportugal.pt

