PROGRAMA
CAMPOS DE FORMAÇÃO

CAMPOS de FORMAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA
20 a 23 de dezembro

SEMANA	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
08h30 - 10h00	Receção / Jogos lúdicos / Vídeos			
10h00 - 12h15	Treino técnico-tático			
12h30 - 14h00	Almoço			
14h30 - 16h45	Piscina	Torneio Padel / Ténis	Aula de grupo	Torneio Futebol
17h00	Encerramento / Regresso a casa			

PROGRAMA
27 a 30 de dezembro

SEMANA	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
08h30 - 10h00	Receção / Jogos lúdicos / Vídeos			
10h00 - 12h15	Treino técnico-tático			
12h30 - 14h00	Almoço			
14h30 - 16h45	Piscina	Torneio Padel / Ténis	Aula de grupo	Torneio Futebol
17h00	Encerramento / Regresso a casa			

Material necessário para as atividades:
Artigos Higiene Pessoal; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupa confortável.

** O plano de atividades pode ser alterado por decisão da Equipa Pedagógica.*

fisica.pt

SOMOS FORMAÇÃO.
SOMOS FÍSICA.