



3 Julho
a
11 Agosto

NÚCLEO DA MEXILHOEIRA GRANDE

NÚCLEO DA MEXILHOEIRA GRANDE - 1º TURNO

		1.ª SEMANA 3 A 7 JULHO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 11 ANOS	GRUPO A3 9 aos 11 ANOS	GRUPO A4 12 aos 15 ANOS
3 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - ESCOLA EB 2,3 MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	FORMAÇÃO DE GRUPOS / JOGOS DE APRESENTAÇÃO			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
4 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	SLIDE & SPLASH	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	ANEBOL COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00		ALMOÇO / PAUSA		
	14.30 - 17.00		NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
5 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	SLIDE & SPLASH	ANEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL		NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
6 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	SLIDE & SPLASH	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE		FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
7 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	ANEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	SLIDE & SPLASH
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

		2.ª SEMANA 10 A 14 JULHO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 10 ANOS	GRUPO A3 11 aos 12 ANOS	GRUPO A4 13 aos 15 ANOS
10 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTEBOL 7 COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
11 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	FUTEBOL 7 COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
12 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
13 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTEBOL 7 COMP DESP MEX. GRANDE	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ANDEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
14 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS TRADICIONAIS CAMPO DE FUTEBOL - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	JOGOS DE ÁGUA PISCINA - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

INFORMAÇÕES

- > É obrigatório o uso diário da t'shirt, boné e mochila das Férias Desportivas e a utilização de protetor solar. Devem ainda os participantes trazer uma garrafa de água e lanche.
- > Na modalidade de **Natação**, os participantes têm de trazer fato de banho, toalha e chinelos e nas modalidades desportivas praticadas em pavilhão e ginásio é obrigatório o uso de sapatilhas e interdita a utilização de calçado vindo do exterior.
- > **No dia assinalado a cor de laranja, os participantes têm de trazer almoço leve - Pic-Nic**, sendo ainda que atividade do **SLIDE & SPLASH** tem um custo adicional de 8€ (a pagar na secretaria do Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande)

NÚCLEO DA MEXILHOEIRA GRANDE - 2º TURNO

		1.ª SEMANA 17 A 21 JULHO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 11 ANOS	GRUPO A3 9 aos 11 ANOS	GRUPO A4 12 aos 15 ANOS
17 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - ESCOLA EB 2,3 MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	FORMAÇÃO DE GRUPOS / JOGOS DE APRESENTAÇÃO			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	BASQUETEBOL <small>PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	FIT DANCE <small>GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
18 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	MINI-GOLF <small>GOLFLAND</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	ACTIVIDADE PRAIA E INSUFLÁVEIS PRAIA DA ROCHA - ADPR
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	BASQUETEBOL <small>PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	FIT DANCE <small>GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
19 JULHO	09.30 - 12.00	BASQUETEBOL <small>PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	SLIDE & SPLASH	FUTEBOL 7 <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			ALMOÇO / PAUSA
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	BASQUETEBOL <small>PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>		NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
20 JULHO	09.30 - 12.00	BASQUETEBOL <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	JOGOS DE PRAIA <small>PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	FUTEBOL 7 <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	BASQUETEBOL <small>PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	FIT DANCE <small>GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
21 JULHO	09.30 - 12.00	BASQUETEBOL <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>	SLIDE & SPLASH	JOGOS DE PRAIA <small>PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)</small>	FUTEBOL 7 <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA		ALMOÇO / PAUSA	
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>		FIT DANCE <small>GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL</small>	NATAÇÃO <small>COMP DESP MEX. GRANDE</small>
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

		2.ª SEMANA 24 A 28 JULHO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 10 ANOS	GRUPO A3 11 aos 12 ANOS	GRUPO A4 13 aos 15 ANOS
24 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	TÊNIS CMTF	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
25 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	TÊNIS CMTF	FUTSAL GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
26 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	BASQUETEBOL GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	TÊNIS CMTF	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
27 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	GYM MOVE & FUN COMP DESP MEX. GRANDE	FUTSAL COMP DESP MEX. GRANDE	TÊNIS CMTF
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
28 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS TRADICIONAIS CAMPO DE FUTEBOL - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	JOGOS DE ÁGUA PISCINA - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

INFORMAÇÕES

- > É obrigatório o uso diário da t'shirt, boné e mochila das Férias Desportivas e a utilização de protetor solar. Devem ainda os participantes trazer uma garrafa de água e lanche.
- > Na modalidade de **Natação**, os participantes têm de trazer fato de banho, toalha e chinelos e nas modalidades desportivas praticadas em pavilhão e ginásio é obrigatório o uso de sapatilhas e interdita a utilização de calçado vindo do exterior.
- > **No dia assinalado a cor de laranja, os participantes têm de trazer almoço leve - Pic-Nic**, sendo ainda que atividade do **SLIDE & SPLASH** tem um custo adicional de 8€ (a pagar na secretaria do Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande).

NÚCLEO DA MEXILHOEIRA GRANDE - 3º TURNO

		1.ª SEMANA 31 JULHO A 4 AGOSTO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 11 ANOS	GRUPO A3 9 aos 11 ANOS	GRUPO A4 12 aos 15 ANOS
31 JULHO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - ESCOLA EB 2,3 MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	FORMAÇÃO DE GRUPOS / JOGOS DE APRESENTAÇÃO			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
1 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ZOO DE LAGOS	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	RUGBY COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA		ALMOÇO / PAUSA	
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL		FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
2 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	ZOO DE LAGOS	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)
	12.00 - 14.00		ALMOÇO / PAUSA		
	14.30 - 17.00		FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
3 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	RUGBY COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
4 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	ZOO DE LAGOS	RUGBY COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			ALMOÇO / PAUSA
	14.30 - 17.00	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL		NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

		2.ª SEMANA 7 A 11 AGOSTO			
		GRUPO A1 6 aos 8 ANOS	GRUPO A2 9 aos 10 ANOS	GRUPO A3 11 aos 12 ANOS	GRUPO A4 13 aos 15 ANOS
7 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
8 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	JOGOS DE PRAIA PRAIA DA RESTIGA (ALVOR)	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
9 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
10 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE	NATAÇÃO COMP DESP MEX. GRANDE
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	BASQUETEBOL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FIT DANCE GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	GYM MOVE & FUN GINÁSIO PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL	FUTSAL PAV.ESC. JOSÉ SOBRAL
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
11 AGOSTO	09.00 - 09.30	RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			
	09.30 - 12.00	JOGOS DE ÁGUA PISCINA - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	12.00 - 14.00	ALMOÇO / PAUSA			
	14.30 - 17.00	JOGOS COMPLEXO DESPORTIVO DA MEX. GRANDE			
	17.00 - 17.30	FINAL DAS ATIVIDADES - COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE			

INFORMAÇÕES

- > É obrigatório o uso diário da t'shirt, boné e mochila das Férias Desportivas e a utilização de protetor solar. Devem ainda os participantes trazer uma garrafa de água e lanche.
- > Na modalidade de **Natação**, os participantes têm de trazer fato de banho, toalha e chinelos e nas modalidades desportivas praticadas em pavilhão e ginásio é obrigatório o uso de sapatilhas e interdita a utilização de calçado vindo do exterior.
- > **No dia assinalado a cor de laranja, os participantes têm de trazer almoço leve - Pic-Nic.** A actividade do **ZOO DE LAGOS** tem um custo adicional de 8€ (a pagar na secretaria do Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande).