



# Escola de Judo Ana Hormigo



## XIII Estágio de Verão – 2022 – Alcains

Projeto “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar – JUDO para Todos!”

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Data</b>          | <b>25 Julho</b> – Saída de Castelo Branco às 8:00 h (pedimos o apoio dos Encarregados de Educação na deslocação dos seus educandos). Receção no Pavilhão Gimnodesportivo de Alcains.<br><b>28 de Julho</b> – Saída do Estágio às 16 h em Alcains.  |
| <b>Local</b>         | Pavilhão Gimnodesportivo de Alcains.   |
| <b>Participantes</b> | A partir dos 8 anos de idade inclusive, nascidos em 2013.  |
| <b>Inscrições</b>    | Até ao dia 18 de Julho de 2022 através de ficha de inscrição ou pelo email, <a href="mailto:escoladejudoanahormigo@gmail.com">escoladejudoanahormigo@gmail.com</a>   |
| <b>Organização</b>   | Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS   |
| <b>Apoios</b>        | Câmara Municipal de Castelo Branco, Agrupamento dos Escuteiros de São Vicente da Beira e Agrupamento de Escolas José Sanches e São Vicente da Beira.   |
| <b>Informações</b>   | Abel Louro – 961 163 839   |
| <b>Atividades</b>    | Treinos Judo Bidiários; Corridas Matinais; Passeios Pedestres; Passeios Noturnos, Piscina; Jogos de Construção; Canoagem; Jogos Tradicionais, Coletivos e de Aventura  |
| <b>Material</b>      | Judogi (fato de judo) se possível 2 fatos; equipamento desportivo; roupa adequada à época; fato de banho; protector solar; chapéu; toalhas; saco cama; tenda de campismo (deve partilhar com um ou mais colegas); produtos de higiene pessoal; roupa quente (para as noites); Ténis (para correr); chinelos; bolachinhas e outro tipo de alimentação para alguma eventualidade; jogos de tabuleiro, consolas ou outros (cartas, bola...) (opcional). |
| <b>Dormida</b>       | Montagem de Acampamento com Tenda de Campismo, cada participante é responsável pela sua tenda, pode e deve partilhar com um ou mais colegas; Ser portador de saco cama.  |
| <b>Alimentação</b>   | - Pequeno Almoço; Almoço; Meio da Tarde; Jantar.   |
| <b>Preçário</b>      | Programa Completo – de 25 a 28 de Julho 2022<br>– 60,00 € (atletas da Escola de Judo Ana Hormigo e Parceiros Institucionais)<br>– 80,00 € (restantes interessados de outros clubes)  |
| <b>Pagamento</b>     | - Transferência Bancária - NIB: 0010 0000 47821330001 85<br>(agradecemos envio de email com comprovativo de transferência)<br>- Em dinheiro junto da nossa Tesoureira, Sofia Côrte - 969 853 464   |

### Autorização – Entregar até 18 de Julho 2022

Venho por este meio inscrever o meu educando \_\_\_\_\_, do núcleo \_\_\_\_\_  
no **XIII Estágio de Verão – 2022**.

Realizo o pagamento através de: Transferência bancária –  NIB: 0010 0000 47821330001 85 (agradecemos envio de email com comprovativo de transferência); Dinheiro –  Assinatura: \_\_\_\_\_