



O Clube Ténis Quinta das Flores vai organizar férias desportivas para crianças e jovens entre os 5 e 16 anos de idade. Através do nosso programa, proporcionamos às crianças e jovens uma alternativa saudável e divertida de fazerem atividade física e aos pais a ocupação dos seus filhos durante o período de férias escolares. Aqui estão todas as informações para que possa começar a planear, com a devida antecedência, umas magníficas férias para o o seu filho.

---

### INSCRIÇÃO

Submeter formulário de inscrição online: <https://goo.gl/forms/qPg3DLUbJPwzpETa2>

Enviar comprovativo de pagamento para [quinta.flores.ct@gmail.com](mailto:quinta.flores.ct@gmail.com)

Valor por semana: \*Seguro incluído; almoço não incluído, pode ser trazido de casa ou tem um custo adicional 5€ por refeição pago no próprio dia.

- Membros: 85€
- Não membros: 100€

**Descontos:** 10% para irmãos ou 2 semanas; \*\*descontos não acumuláveis

NIB → PT50 0010 0000 5119 6330 0015 6

### HORÁRIO

Recebemos os participantes às 8h30 para começarem as atividades às 9h. Lancham a meio da manhã às 10h30, almoçam às 13h e lancham à tarde por volta das 16h. As atividades terminam às 17h

---

### INFORMAÇÕES PARA OS PARTICIPANTES

**Comportamento:** Todos os participantes devem cumprir com seriedade as instruções e regras transmitidas pelos monitores. Os participantes integram todas as atividades, exceto por razões pessoais, médicas, técnicas e/ou outras.

**Material:** O vestuário deve ser adequado à prática desportiva. É aconselhável trazer uma mochila com lanche da manhã e da tarde, garrafa de água de 1Lt, boné e protetor solar. Todos os objetos de valor devem ser guardados nessa mochila.

**Piquenique:** Na 6ª feira o almoço será um grande piquenique no Parque das Rolas, ideal para conviver e descontrair da intensa semana de atividades.

Neste dia, deverão trazer o habitual lanche da manhã + refeição para piquenique e toalha + lanche da tarde.

**Cinema:** o cinema será realizado no Loures Shopping, sendo que a deslocação será feita através de autocarro.

**Futebol/Ping-pong/Basquetebol:** um turno será passado na Escola Maria Veleda, onde terão a oportunidade de praticar diversas modalidades desportivas. A deslocação até à escola será feita a pé.

**Piscina:** esta atividade será realizada na piscina da GESLOURES, sendo que serão acompanhados por um especialista da área. Será obrigatório o uso de fato de banho, touca e chinelos.

### ATIVIDADES TEMÁTICAS

Será abordado um tema durante cada dia de atividades:

**Cooperação:** Sei interagir em grupo e respeitar diferentes pensamentos. Estabelecemos regras e trabalhamos em equipa para atingir a meta final.

**Eu Comunico, eu Motivo:** Vou partilhar os meus pensamentos, sentimentos e ações com os que me rodeiam, mostro uma atitude positiva e consigo ajudá-los a ultrapassar as barreiras mentais. Sei falar e transmitir informações, mas também me sinto capaz de ouvir opiniões, expressões e outros temas.

**Emoções e Desempenho:** Vou ultrapassar as situações de stress e frustração. Quero envolver-me em energia e emoções positivas para manter-me motivado e abordar as situações com entusiasmo e confiança.

**Cumpro o Objetivo:** O que eu pretendo? O que me vai proporcionar? Estes são os obstáculos a ultrapassar! Sinto-me consciente e apto a tomar rapidamente as decisões que se impõem.

**Consigno ser Líder:** Consigo motivar os meus colegas, grupo ou equipa, recompenso-os, esclareço dúvidas, elimino os problemas e aumento as possibilidades para que estejam satisfeitos com o trabalho que desempenham. Quero que sejam persistentes no seu comportamento e tenham sucesso na atividade. Veja o programa semanal e descrição das atividades.

## PROGRAMA

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>08h30</b>	Receção				
<b>09h00</b>	Ténis	Ténis	Ténis	Futebol - Ping-pong - Basquetebol	Ténis
<b>12h30*</b>	Almoço				Piquenique
<b>14h00</b>	Piscina	Torneio Playstation	Cinema	Orientação	Torneio de ténis
<b>15h00**</b>	Ténis (competição)	Ténis (competição)		Ténis (competição)	
<b>17h00</b>	Saída				

\*No período da manhã existirá uma pausa para o lanche por volta das 10h30min

\*\*No período da tarde existirá uma pausa para o lanche por volta das 16h00min