

# CAMP DE FÉRIAS DESPORTIVAS U.PORTO

VERÃO 2020

U.PORTO

U. CENTRO  
DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE  
DO PORTO

Grupo  
5

## Programa

Semana Muito Mais do que Desporto  
13 a 17 de julho 2020

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

9.00 - 9.30

Higienização e  
Acreditação

Higienização e  
Acreditação

Higienização e  
Acreditação

Higienização e  
Acreditação

Higienização e  
Acreditação

9.40 - 10.00

Aps Equipa do CF e  
briefing sobre as regras

Jogo lúdico

Jogo lúdico

Jogo lúdico

Jogo lúdico

10.00 - 10.45

Quebra - Gelo  
+ Jogo lúdico

Futebol

Esgrima Medieval

Floorball

Taekwondo

10.45 - 11.00

Reforço Matinal

Reforço Matinal

Reforço Matinal

Reforço Matinal

Reforço Matinal

11.00 - 11.45

Tag Rugby

Mini-Golfe

Basebol

Aqua Games

Aqua Games

11.45 - 12.30

Andebol

Crossminton

Circuit Training

Aqua Games

Aqua Games

12.30 - 13.30

Almoço Volante

Almoço Volante

Almoço Volante

Almoço Volante

Almoço Volante

13.30 - 14.30

Sesta Ativa

Sesta Ativa

Sesta Ativa

Sesta Ativa

Sesta Ativa

14.30 - 15.15

Aqua Games

Aqua Games

Aqua Games

Yoga

Orientação

15.15 - 16.00

Aqua Games

Aqua Games

Aqua Games

Rodoviário

Orientação

16.00 - 16.15

Lanche

Lanche

Lanche

Lanche

Lanche

16.15 - 17.30

Tiro com Arco

Afrodance

Atletismo

Ténis de Praia

Festa Encerramento

17.30 - 18.00

Recolha crianças

Recolha crianças

Recolha crianças

Recolha crianças

Recolha crianças

18.00 - 18.30

Prolongamento

Prolongamento

Prolongamento

Prolongamento

Prolongamento