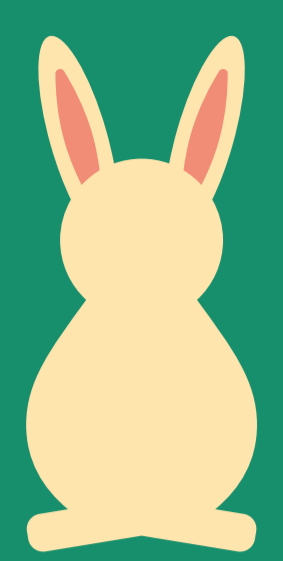


CAMPUS DE FÉRIAS DESPORTIVAS U.PORTO PÁSCOA 2022



Programa
Semana ativa
11 a 14 de abril



Grupo 1	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 11.00	Voleibol Sentado	Tag Rugby	Atividades Aquáticas	Caça aos Ovos
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 11.45	Tênis	Dodgeball	Escalada	Andebol
11.45 - 12.45			Dinâmicas de Grupo	
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 16.00	Tiro com Arco	Esgrima Medieval	Aikido	Basebol
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Floorball	Goalball	Ginástica/Trampolins	Futebol
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

Grupo 2	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 10.00	Dodgeball	Floorball	Escalada	Tênis
10.00 - 11.00			Dinâmicas de Grupo	
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 12.45	Voleibol sentado	Tag Rugby	Atividades Aquáticas	Caça aos Ovos
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 16.30	Goalball	Futebol	Ginástica/Trampolins	Andebol
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Tiro com Arco	Esgrima Medieval	Aikido	Basebol
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

Grupo 3	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 11.00	Tag Rugby	Tiro com Arco	Ginástica/Trampolins	Esgrima Medieval
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 12.45	Dodgeball	Floorball	Aikido	Tênis
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 15.15	Voleibol Sentado	Basebol	Escalada	Caça aos Ovos
15.15 - 16.00			Dinâmicas de Grupo	
15.45 - 17.15			Atividades Aquáticas	
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Goalball	Futebol	Lanche	Andebol
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

Grupo 4	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 11.00	Floorball	Tênis	Ginástica/Trampolins	Futebol
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 12.45	Tag Rugby	Tiro com Arco	Aikido	Esgrima Medieval
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 15.15	Dodgeball	Andebol	Dinâmicas de Grupo	Goalball
15.15 - 16.00			Escalada	
15.45 - 17.15			Atividades Aquáticas	
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Voleibol Sentado	Basebol	Lanche	Caça aos Ovos
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

Grupo 5	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 10.00	Tiro com Arco	Voleibol Sentado	Dinâmicas de Grupo	Basebol
10.00 - 11.00			Escalada	
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 12.45	Floorball	Tênis	Atividades Aquáticas	Futebol
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 16.00	Tag Rugby	Caça aos Ovos	Ginástica/Trampolins	Esgrima Medieval
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Dodgeball	Andebol	Aikido	Goalball
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

Grupo 6	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Localização	Estádio Universitário	Estádio Universitário	Faculdade de Desporto (FADEUP)	Estádio Universitário
9.00 - 9.30	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação	Higienização e Acreditação
9.30 - 11.00	Tênis	Dodgeball	Atividades Aquáticas	Andebol
11.00 - 11.15	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal	Reforço Matinal
11.15 - 11.45	Tiro com Arco	Voleibol Sentado	Dinâmicas de grupo	Basebol
11.45 - 12.45			Escalada	
12.45 - 13.45	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante	Almoço Volante
13.45 - 14.30	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa	Sesta Ativa
14.30 - 16.00	Floorball	Goalball	Aikido	Futebol
16.00 - 16.15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16.15 - 17.30	Tag Rugby	Caça aos Ovos	Ginástica/Trampolins	Esgrima Medieval
17.30 - 18.00	Regresso	Regresso	Regresso	Regresso
18.00 - 18.30	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento	Prolongamento

