

Clube HPA – Secção Ginástica

RELATÓRIO

Actividades Gímnicas 2012/2013

Cronograma de participações

MÊS	DIA	ATIVIDADE		
SETEMBRO	03	Início da Época 2012/13		
OUTUBRO	23	Entrevista Jornal “ Verdadeiro Olhar”		Penafiel
	28	ESTÁGIO GAF Anadia		Anadia
NOVEMBRO	16	Palestra / Reunião de Pais		Penafiel
DEZEMBRO	04	1ª aula Classe Senhoras		Penafiel
	15	Festa de NATAL		Penafiel
FEVEREIRO	14	ESTÁGIO GAF Anadia		Anadia
MARÇO	9/10	Troféu José António Marques		Maia
ABRIL	6/7	Campeonato Distrital		Maia
MAIO	4/5	Prova Qualificativa		Anadia
	11	Encontro Distrital Infantis		Maia
	12	Torneio II Divisão B		Maia
	18	Memorial Guilherme Gonçalves		Anadia
	24	1ª aula aos alunos da APADIMPE		
JUNHO	1/2	PlayGYM – EXAME		Maia
	8/9/10	Campeonato Nacional (Festa Nacional da Ginástica)		Guimarães
	20	Entrevista na Rádio –Penafiel: Polidesportivo		Penafiel
	22	Ginástica Solidária		Anadia
JULHO	29/30	Encerramento das atividades com Acampamento		Paredes

Histórico

- O Projeto da Ginástica da época 2012/13 foi uma produção de uma equipa de quatro professores (Luís Ferreira, Paula Oliveira, Paulo Martinho e Vilma Freitas), profissionais de ginástica, para atender à continuidade dos projetos das épocas transatas.
- Este Projeto, criado e iniciado em outubro de 2007, a partir de um grupo de três professores (Luís Ferreira, Paula Oliveira e Pedro Garcez) e quinze ginastas (Marta Teixeira, Marta Ferreira, Beatriz Moutinho, Ana Moutinho, Joana Loureiro, Inês Silva, Ana Luisa Silva, Irene Teixeira, Beatriz Maltez, Ana Oliveira, Teresa Resende, Teresa Aguiar, Inês Costa, Catarina Meireles e Rafaela Almeida) tem vindo a desenvolver desde então as suas atividade num ginásio situado no pavilhão de exposições de penafiel e contou esta época com cinquenta e seis inscrições dos três aos cinquenta e cinco anos de idade.
- Apresentamos aqui a versão 2012/13 do projeto, sob a coordenação da professora Paula Oliveira, tendo sido introduzidas algumas modificações de carácter administrativo e pedagógico, no sentido de aperfeiçoar suas atividades.
- Completámos um ciclo de seis épocas gímnicas, com vivências e participações em eventos da Associação de Ginástica do Norte, da Federação de Ginástica de Portugal, de clubes filiados, de sarau, de estágios e fomos alvo de notícia de jornal e rádio da região.

Justificativa

- OBJETIVOS GERAIS:
 - Oferecer à comunidade penafidélence, a prática sistematizada e continuada da *Ginástica Artística (GA)* e da *Ginástica para Todos (GPT)* como um dos elementos institucionalizados da cultura corporal de movimento.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
 - Desenvolver a aprendizagem dos fundamentos psicomotores e técnicos específicos necessários à prática da *Ginástica Artística* em nível não-competitivo, pré-competitivo e competitivo;
 - Desenvolver a aprendizagem dos fundamentos técnicos gerais da *Ginástica*;
 - Ensinar as regras básicas da modalidade;
 - Incentivar a boas práticas desportivas, e de camaradagem;
 - Adotar comportamentos de vida saudável;
 - Analisar e discutir com os professores/ treinadores os fundamentos técnicos e estéticos gerais da *Ginástica Geral* e da *Ginástica Artística* bem como as especificidades didático-pedagógicas do processo ensino-aprendizagem da ginástica nos seus diferentes níveis de exigências;
 - Oferecer vivência teórico-prática do processo ensino-aprendizagem da ginástica aos ginastas monitores e a alguns alunos do Curso Superior de Educação Física e Desporto do ISCE;
 - Possibilitar aos ginastas a apresentação de seus conhecimentos e habilidades através da participação em torneios e campeonatos de

ginástica, estágios e saraus proporcionando o seu amadurecimento dentro do contexto organizacional das entidades oficiais da Ginástica.

Metodologia do Trabalho

A GA e a GPT no seu contexto pedagógico específico referem-se aos seus aspectos psicomotores, baseando, este trabalho corporal também no desenvolvimento cognitivo e afetivo.

A GPT, área da ginástica que orientada para o lazer proporciona um vasto conjunto de oportunidades de atividade gímnica, tais como: Atividades para todos os grupos etários, envolvendo exercícios gímnicos com e/ou sem aparelhos, bem como jogos. Aqui estiveram inseridos os grupos etários mais baixos e ou de iniciação e o grupo de Senhoras

A GA modalidade que comporta calendários competitivos distritais e nacionais, dividida em Ginástica Artística Masculina (GAM) e Ginástica Artística Feminina (GAF), regem-se por um Código de Pontuação e um Regulamento Técnico próprios e são modalidades constantes do programa olímpico. Aqui estiveram os jovens que apresentaram melhores performances, num vasto leque desde a categoria de Benjamins (5/6 anos) aos seniores (16 e mais anos). Os seus objetivos são os de, numa base de preparação aprofundada, assimilar exercícios gímnicos de dificuldade superior, atingindo um elevado aperfeiçoamento na técnica de execução desses exercícios, mostrando uma elevada mestria desportiva.

Assim, a metodologia adotada propôs uma vivência reflexiva das práticas tendo por base a solução de problemas de ordem cognitiva, psicomotora e

afetiva, formando-se então o contexto da execução motriz intrínseca (corpo, ritmos e aparelhos).

As aulas/treino pautaram-se por 3 grandes momentos:

1º momento: Aulas/treinos incidindo nos fundamentos da ginástica e da literacia motora - 1ºs Fundamentos: locomoções, saltos, recepções, balanços, rotações e posições estáticas, flexibilidade e musculação;

2º momento: Aulas/treinos desenvolvidas a partir de situações-problema, progressões, trabalho técnico específico dos movimentos;

3º momento: Aulas/Treinos com séries livres individuais a partir dos diversos esquemas do programa nacional; aperfeiçoamento e sistematização dos movimentos.

Classes / Inscrições 2012/13

Classe	Ginasta		
Infantil	Beatriz Leite	Maria Teixeira	Vicente Sousa
7	Gonçalo Magalhães	M ^a Inês Gouveia	
	Luciana Pinto	Sofia Teixeira	
Iniciação	Catia Camoesas	Ivo Ribeiro	Matilde Magalhães
19	Carolina Teixeira	Isabel Lobo	Matilde Pereira
	Carlota Henriques	Joana Vaz	Patrícia Carvalho
	Eugénia Pinto	Leonor Leite	Sara Sousa
	Filipa Costa	Luana Cruz	Tomás Silva
	Inês Machado	Mariana Leite	
	Inês Moreira	Mariana Almeida	
Competição	Ângela Pereira	Leonor Lobo	Rita Pereira
25	Barbara Rino	Márcia Silva	Sofia Oliveira
	Beatriz Vinha	Mariana Fajardo	Sofia Neto
	Catarina Gomes	Mafalda Caetano	Vitória Moreira
	Clara Pinto	Mariana Ribeiro	Francisco Leal
	Carolina Rodrigues	Marta Teixeira	José Fajardo
	Helena Sales	Mariana Cepeda	Vítor Barbosa
	Irene Teixeira	Paula Ferreira	
	Iris Ribeiro	Rita Cunha	
Senhoras	Catarina Ribeiro	Sandra Santos	
5	Helena Quinta	Teresa Quinta	
	Nádia Matos		
TOTAL	56 Ginastas		

Atividades Desenvolvidas

1 - Início da Época Gímnic 2012/13

3 setembro 2012



Clube HPA

(Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo)

Época 2012/13



Ginásio do ClubeHPA



- **Aulas/ treinos**

Ao longo de toda a época gímnic, com início a 3 de setembro de 2012 e com término a 31 de julho, realizaram-se aulas treinos de acordo com os seguintes horários:

Classes	Nº aulas semanais
Infantil (4 aos 5/6 anos)	2 x 45 minutos
Iniciação e Elementar (6 aos 20 anos)	2 x 90 minutos
Avançada (6 aos 20 anos)	3 x 90 minutos ou 3 a 5 x nº de horas de acordo com as capacidades e disponibilidades individuais dos participantes)
Senhoras (maiores de 16 anos)	2 x 50 minutos

Durante as férias escolares realizaram aulas/treinos com horários específicos.

3- Estágio de Ginástica Artística Feminina (GAF)

28 outubro 2012

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

Ginastas: Rita Cunha

Beatriz Vinhas

Marta Teixeira

Irene Teixeira

Barbara Rino



Cedência do espaço (Ginásio)



Prof. Doutor Alberto Alves - alberto.alves.efd.isce@gmail.com (responsável pelo curso)

No âmbito do apoio previamente definido pela Câmara Municipal de Penafiel ao desenvolvimento das aulas práticas do Curso Superior de Educação Física e Desporto do ISCE foi novamente solicitada a cedência da sala de ginástica para a lecionar aulas da Unidade Curricular de Ginástica referente ao 1º semestre, com início no **dia 25 de setembro a seguinte frequência:**

2.ªs e 4.ªs feiras: das 09h00 às 12h30,

tendo como professora responsável da unidade didática a docente Alice Sousa.

NOTA

Nos vários anos que a secção de ginástica tem vindo a ceder o seu espaço, nunca obteve qualquer tipo de compensação por esse facto. O que achamos não ser de todo correto.

5- Início da Classe de Senhoras

4 dezembro 2012



CLUBE HPA



AULAS de GINÁSTICA para ADULTOS
3ª e 5ª das 19h às 19.50h
Início 4 de dezembro
Pavilhão de Exposições de Penafiel
(Ginásio na Cave)

Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo VS

6- Festa de Natal da CPHPA

15 dezembro 2012

Local: Nave Superior do Pavilhão de Exposições de Penafiel

Ginastas: Todos os ginastas inscrito até aquela data

Participação: O grupo de ginástica participou com 3 esquemas gimnicos.



7-Reuniões

- Janeiro

na Camara Municipam de Penafiel
Com o Veriador do Pelouro do
Desporto e Educação para entrega
de projeto.

A GINÁSTICA AO SERVIÇO DA ESCOLA

8- Estágio de Ginástica Artística Feminina (GAF)

13 fevereiro 2013

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

Ginastas: Rita Cunha

Beatriz Vinhas

Marta Teixeira

Irene Teixeira

Carolina Rodrigues

Leonor Lobo



9- Trofeu José António (GAF)

9 e 10 março 2013

Local: Complexo Desportivo da Maia

Ginastas:

INICIADAS	JUVENIS
Catarina Gomes Barbara Rino Clara pinto Mariana Fajardo	Irene Teixeira Sofia Oliveira Leonor Lobo
JUNIORES	SENIORES
Marta Teixeira Mariana Cepeda Paula Ferreira Sofia neto	Rita Cunha Rita pereira Angela Pereira Beatriz Vinhas



2º Lugar Geral - Iniciada - Catarina Gomes



2º Lugar Saltos - Iniciada - Catarina Gomes



3º Lugar Paralelas - Iniciada - Catarina Gomes



2º Lugar Paralelas - Juvenis - Irene Teixeira



Equipa Iniciada



Ginastas Juvenis, Júnior e Sénior



Equipa de Iniciadas e Juvenis

10- Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional

4 e 5 de maio 2013

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

Ginastas Inscritas:

Iniciadas
Catarina Gomes; Barbara Rino; Clara pinto, Mariana Fajardo;Mafalda Caetano
Juniores
Marta Teixeira; Mariana Cepeda; Paula Ferreira; Sofia Neto
Juvenis
Irene Teixeira; Sofia Oliveira; Leonor Lobo
Seniores
Rita Cunha; Rita pereira; Angela Pereira; Beatriz Vinhas

GINASTAS APURADAS	
INICIADAS - 1 atleta	JUVENIS - 1 atleta
	
<p><u>Catarina Gomes</u> - Geral Individual e Saltos</p>	<p><u>Irene Teixeira</u> - Paralelas</p>

JUNIORES - 4 atletas



Marta Teixeira - Geral Individual, Paralelas e Solo;

Paula Ferreira- Paralelas;

Sofia Neto- Paralelas

Equipa (Marta Teixeira, Paula Ferreira, Sofia Neto e Mariana Cepeda)

SENIORES - 4 atletas



Rita Pereira- Geral Individual;

Rita Cunha - Geral Individual e Trave;

Ângela Pereira- Geral Individual;

Beatriz Vinha: Geral Individual

Equipa (Rita C.; Rita p.; Ângela e Beatriz)

11 - Campeonato Distrital

11 de maio 2013

Local: Complexo Desportivo da Maia

Ginastas Inscritas:

Iniciadas
Catarina Gomes; Barbara Rino; Clara pinto, Mariana Fajardo;Mafalda Caetano
Juniores
Marta Teixeira; Mariana Cepeda; Paula Ferreira; Sofia Neto
Juvenis
Irene Teixeira; Sofia Oliveira; Leonor Lobo
Seniores
Rita Cunha; Rita pereira; Angela Pereira; Beatriz Vinhas

INICIADAS



3º Lugar Equipas



3º Lugar Saltos de Cavalo - Catarina Gomes

JUVENIS



JUNIORES



SENIORES



2° Lugar de Equipas

12- Encontro Distrital de Infantis

11 de maio 2013

Local: Complexo Desportivo da Maia

Ginastas Inscritas:

Benjamins
Carlota Rodrigues, Luciana Pinto
Infantis
Iris Sousa; Márcia Silva; Vitória Moreira
Infantis Masculinos
José Fajardo; Francisco Leal; Vitor Barbosa

BENJAMINS



INFANTIS



3° Lugar Equipa Masculina



13- Torneio de II Divisão

12 de maio 2013

Local: Complexo Desportivo da Maia

Ginastas Inscritas:

Equipa 1 Juvenil
Catarina Gomes; Barbara Rino; Sofia Oliveira, Irene Teixeira
Equipa 2 Juvenil
Clara pinto, Mariana Fajardo;Mafalda Caetano; Leonor Lobo
Equipa 1 Absoluto
Marta Teixeira, Rita Cunha; Rita pereira; Angela Pereira; Beatriz Vinhas
Equipa 2 Absoluto
Mariana Cepeda; Paula Ferreira; Sofia Neto

JUVENIL



ABSOLUTO



14- Memorial Guilherme Gonçalves

18 de maio 2013

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

Ginastas Inscritas:

Benjamins
Carlota Rodrigues, Luciana Pinto
Infantis
Iris Sousa; Márcia Silva; Vitória Moreira
Infantis Masculinos
José Fajardo; Francisco Leal; Vitor Barbosa

BENJAMINS



INFANTIS



15- Alunos da APADIMP

18 de maio 2013



O Clube HPA Gym, secção de ginástica da Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo - Vale do Sousa, prestou gratuitamente apoio a alguns alunos com necessidades educativas especiais, da Instituição APADIMPE, visando a frequência do ginásio e o contacto com as atletas e professores. Além do acompanhamento pela professora/treinadora Paula Oliveira, as sessões de treino tiveram a presença de uma professora da instituição.

O primeiro treino iniciou-se, dia 24 de Maio, entre as 15 e as 16,15 horas, sendo a frequência destas sessões semanal até o final do mês de junho.

Desta frequência de aulas resultou a participação no 2º encontro de ginástica solidária para deficientes, organizada pela Federação de Ginástica de Portugal, do qual o nosso clube é pioneiro.

Com esta participação, Portugal teve lugar para 3 atletas no próximo Europeu dos Special Olympic a decorrer em setembro de 2014 em Antuerpia, sendo que a Federação convidou a professora Paula Oliveira e 3 dos nossos ginastas a irem representar Portugal.

16 - Play Gym

2 junho 2013

Local: Complexo Desportivo da Maia



Ginastas Inscritas: Todos os Ginastas Inscritos no Clube (com exceção da equipa sénior em preparação para o nacional)



Exame Zonal Norte			02-06-2013					CASA DO HOSPITAL DE PADRE AMERICO										TOTAL	APTO
Nome	Caderneta	GRAU	Corrida Velocid.	Lanç. Bola	Salto Comp.	Susp.	Corrida de Obstac.	Subida Corda	Salto Cavalto	Paral. Simét.	Cavalo com Arças	Barras Fixas	Argolas	Paral. Assím.	Solo	Trovo	TOTAL	APTO	
Mª Isabel Lobo		16ª	9	9	7	9	9								8	10	61	sim	
Sofia Teixeira		16ª	5	5	7	7	5								6	6	41	sim	
Mª Inês Gouveia		16ª	7	7	7	5	9								6	6	47	sim	
Beatriz Leite		16ª	7	7	7	5	7								6	6	45	sim	
Gonçalo Magalhães		16ª	7	7	7	5	7								6	8	47	sim	
Vicente Sousa		16ª	FALTOU																
Mariana Leite		15ª	9	9	9	7	9								8	8	59	sim	
Leonor Leite		15ª	7	7	7	5	9								6	8	49	sim	
Luana Cruz		15ª	7	9	7	5	9								6	6	49	sim	
Carlota Henriques		14ª	9	5	7	9	9		8		6	6			8	8	75	sim	
Cláudia Costa		14ª	9	9	9	9	9		8		6	6			8	8	81	sim	
Luclana Pinto		14ª	7	5	7	9	9		6		6	6			6	8	69	sim	
Mariana Almeida		14ª	7	9	7	9	9		8		6	6			8	8	77	sim	
Matilde Magalhães		14ª	9	7	9	5	9		8		6	6			6	6	71	sim	
Maria Teixeira		14ª	7	5	7	7	9		6		6	6			6	8	67	sim	
Sara Sousa		14ª	9	9	7	9	9		8		6	6			8	8	79	sim	
Carolina Teixeira		14ª	FALTOU																
Ivo Ribeiro		14ª	9	7	7	9	9		8		6	6			6	6	73	sim	
Vitor Barbosa		14ª	FALTOU																
Mariana Cepêda		13ª	5	9	7	9		0	8	6	6	6	6		8	8	78	sim	
Francisco Leal		12ª	5	9	9	9		9	10	8	6	6	10		8	10	99	sim	
José Pedro Fajardo		12ª	5	9	9	9		9	10	8	6	6	10		6	8	95	sim	
Ana Mafalda Caetano		12ª	FALTOU																
Íris Sousa		12ª	5	9	7	9		9	8	6	6	6	8		6	8	87	sim	
Clara Pinto		12ª	5	9	9	9		9	10	6	6	6	8		8	8	93	sim	
Sofia Oliveira		12ª	5	9	9	9		9	10	6	6	8	10		8	10	99	sim	
Mariana Fajardo		12ª	5	9	7	9		9	10	6	6	6	6		8	10	91	sim	
Mª Leonor Lobo		12ª	5	9	9	9		9	8	6	6	8	8		8	10	95	sim	
Márcia Silva		12ª	5	7	5	9		9	8	6	6	6	8		6	8	83	sim	
Vitória Moreira		12ª	5	7	7	9		9	8	6	6	6	6		6	6	81	sim	
Bárbara Rino		7ª	3	4	5			5	8					5,5	8	8	46,5	sim	
Catarina Gomes		7ª	4	5	4			5	8					8	8	9	51	sim	
Paula Ferreira		7ª	3	5	4			5	8					9	5,5	8	47,5	sim	
Sofia Neto		7ª	3	4	5			5	8					9	8	5,5	47,5	sim	



17- Sarau da Escola Secundária de Penafiel (Sameiro)

2 junho 2013 (noite)

Local: Pavilhão Fernanda Ribeiro

Ginastas Participantes: Catarina, Leonor, Mariana C. Paula, Clarinha, Barbara, Ângela, Marta, Marcia, Iris, Beatriz; Vitória, Sofia N, Rita C., Rita P., Mariana F.



SARAU GIMNICO

PROGRAMAÇÃO

1. Desfile
2. "Os Oitavos"
3. "Flowers" - Ginástica de grupo - Desporto Escolar
4. Dança - Desporto Escolar ARE 1
5. Ginástica Artística - CPHPA.Gym
6. Acrobática - Desporto Escolar - Rui, Pedro e João
7. Dança - Desporto Escolar ARE 2
8. "The High School Music - Basket" - Alunos dos 7º e 8º anos
9. "Zooomba" - Dança - 12ºJ
10. Ginástica Acrobática - 12ºB
11. Dança - Desporto Escolar ARE 3
12. "O impossível" - 10ºF
13. Acrobática - Desporto Escolar - Xavier e Marco
14. Hip-Hop - 10ºD
15. Par de Danças de Salão- João e Mafalda
16. Acrobática - Desporto Escolar - Inês e Patricia
17. Dança - Desporto Escolar ARE 4
18. Patinagem - Patinagem Clube ADP
19. Acrobática - Desporto Escolar - Patricia, Inês e Mariana
20. Danças de Salão - Escola de Dança - A Merenguita
21. Dança - Desporto Escolar ARE 5

6 de junho 2013





18- Entrevista na Rádio Clube de Penafiel

20junho 2013

QUINTA-FEIRA, 20 DE JUNHO DE 2013

ENTREVISTA NA RÁDIO CLUBE DE PENAFIEL



Clube HPA Gym em destaque

91.8 fm

Dia, 20 de junho de 2013, às 19h, decorreu, uma entrevista no programa "Polidesportivo" da Rádio Clube de Penafiel, com a secção de Ginástica da Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo, estando presentes a treinadora Paula Oliveira e as atletas seniores Rita Cunha e Beatriz Vinha



[poli20jun13.mp3](#)

19- Ginástica Solidária

22 de junho 2013

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

"GINÁSTICA SOLIDÁRIA 2013"



Clube HPA Gym assegura participação

Na sequência da reunião de trabalho entre a ANDDI-Portugal e a FPG - Federação Portuguesa de Ginástica, com vista à cooperação para o desenvolvimento da prática da Ginástica para pessoas com deficiência intelectual, somos a divulgar o projecto "Ginástica Solidária - 2013".

O Clube HPA Gym, secção de ginástica da Casa do Pessoal do Hospital Padre Américo foi a formação pioneira do projecto Ginástica Solidária, lançado em

2012 pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), com o apoio do Continente.

Evento: Torneio para Ginastas Portadores de Deficiência

(incluído no programa da Taça do Mundo de Ginástica Artística, Anadia - Portugal` 2013)

Disciplina: GAF e GAM

Data: 22 Junho

Local: Centro de Alto Rendimento da Anadia

Este Programa tem como missão:

- . nenhuma criança ou jovem deixará de participar em eventos de Ginástica;
- . incrementar a prática da Ginástica, promovendo a integração social dos seus praticantes.





20- Nacionais Divisão Base Festa da Ginástica

8,9 e 10 julho 2013

Local: Pavilhão Multiusos de Guimarães

Ginastas Apuradas:

Iniciadas
Catarina Gomes;
Juvenis
Irene Teixeira;
Juniores
Marta Teixeira; Mariana Cepeda; Paula Ferreira; Sofia Neto
Seniores
Rita Cunha; Rita pereira; Angela Pereira; Beatriz Vinhas



INICIADA



Finalista em todos os aparelhos e 3º lugar em saltos

JUVENIL



Irene Teixeira
Finalista de Paralelas (4º lugar)

Juniores



Finalistas por equipa e também

Marta Teixeira - Geral Individual, Paralelas e Solo;

Paula Ferreira- Paralelas;

Sofia Neto- Paralelas

Paula Ferreira -2º lugar Paralelas

SENIORES



Finalistas por equipa e
Rita Pereira- Geral Individual;
Rita Cunha - Geral Individual e Trave;
Ângela Pereira- Geral Individual;
Beatriz Vinha: Geral Individual

21- Mês de JULHO

GINÁSTICA - FÉRIAS 2013 PENAFIEL



Informações através de:

e-mail: paulaoliv.clubehpa.gym@gmail.com

Telemóvel: 962484539

Treinadores/Professores com cédula de treinador especializado nas diversas áreas gimnicas



Clube HPA Gym

Inscrite-te

Todar as Idades

Local:

Pavilhão Fernanda Ribeiro

Treinos/Aula em tempo de Férias



Senhoras: 3ª e 5ª feira das 19h às 20h

Crianças até 5/6 anos: 3ª e 5ª feiras das 17.45h às 18.30h

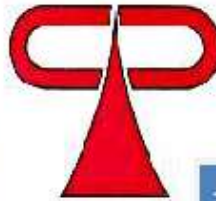
Crianças 6/10 anos: 3ª e 5ª feira das 18.30 às 20h

Jovens +10 anos: 2ª e 4ª feira das 18.30 às 20h

Classes já existentes: o horário habitual



22- ACAMPAMENTO - Encerramen das atividades Gimnicas da Época 2012/13



**Clube HPA
GINÁSTICA**

ACAMPAMENTO
Quinta de Abadim
29 e 30 de julho
2013

<u>1º dia</u>	<u>2º dia</u>
<p>9.30h - Receção</p> <p>10.00h - Início das atividades: - Orientação - ???</p> <p>13.00h – Almoço (Volante)</p> <p>15.00h – Atividades: - Escalada - Rappel</p> <p>17.00h – Lanche (volante)</p> <p>17.30h – Atividades: - Slide - Arvorismo</p> <p>20.30h – Jantar (Churrasco de frango, arroz, salada e fruta)</p> <p>Noite – 2 Filmes</p>	<p>9.00h Levantar Pequeno –almoço (Leite ou sumo /pão com manteiga, queijo ou fiambre/fruta)</p> <p>10.00h – Atividade - Batismo mergulho e - Tiro com arco - Tiro com zarabatana - Tiro com paintball</p> <p>13.00h – Almoço (churrasco de fêveras, esparguete, salada e fruta)</p> <p>15.00h – Atividades - Jogos coletivos - Matrecos - Jogos tradicionais - Desportos combate</p> <p>18.00h – Encerramento</p>

Cada participante deve comparecer com:

- Almoço e lanche do 1º dia (volante),
- Protetor solar,
- Chapéu,
- Fato de banho, touca e chinelos
- Sapatilhas,
- Saco cama e colchão,
- Saco de higiene,
- Prato, talheres e copo

Convite aos Pais/ Família

Jantar de segunda feira – devem confirmar nº de pessoas – levar prato, talheres, copo e bebida.

Contato:

Prof. Paula Oliveira 962484539, Prof. Paulo Martinho 964169360, Prof. Luís Ferreira 916442020,
Prof. Vilma 911763725



