

GINÁSTICA EM FÉRIAS!!

Reserva já a tua semana de JULHO!!

HORÁRIOS:

2ªF, 3ªF E 5ªF
10H00 às 16H30

4ªF e 6ªF
10H00 às 12H30

Ginástica Rítmica
Corda, Arco, Bola, Maças e Fita!!

Dança e actividades expressivas

Actividades de exterior
Caminhadas e beach golf...
e
... MUITA DIVERSÃO!!!



INSCRIÇÕES ABERTAS!!



Informações / inscrições : ritmica@algesedafundo.pt

Atividade destinada a sócios e não sócios, inclui seguro, refeição opcional

- **1ª Semana – 29 de Junho a 3 de julho**
- **2ª Semana - 06 a 10 de Julho**
- **3ª Semana - 13 a 17 de Julho**
- **4ª Semana – 20 a 24 de Julho**
- **5ª Semana – 27 a 31 de Julho**

Informações

- Inscrição para ginastas a partir dos 6 anos
- Mínimo de 10 ginastas por semana
- Máximo de 20 ginastas por semana
- Refeições individualizadas nos dias de treino bi-diário, caso optem por esse pacote
- Cada ginasta deverá levar um pequeno snack para comer no intervalo da manhã e da tarde e água (individual, não pode ser partilhado)
- Horário período da manhã: 10H00 às 12H30 (intervalo 11H15)
- Horário período da tarde: 14H30 às 16H30 (intervalo 15H15)
- Horário de chegada das ginastas: 9H30
- Material: equipamento desportivo (fato de ginástica e t-shirt do Algés, calções, meias brancas e ténis de corrida que não utilizem no exterior)
- Cabelo bem preso com rabo de cavalo ou coque
- Não é permitido o uso de bijuteria e relógio

Valor Semana

- Sócios 80€
- Não Sócio 100€
- Almoço Opcional: 20€
- Seguro de acidentes pessoais incluído

53
Presenças


1952 Helsinquia
1960 Roma
1964 Tóquio
1976 Montreal
1980 Moscovo
1988 Seul
1992 Barcelona
1996 Atlanta
2000 Sydney
2004 Atenas
2008 Pequim
2012 Londres

Observações:

- No Caso de irmãos, o segundo terá um desconto de 5%.
- O Pagamento é feito no ato de Inscrição
- Os alunos que frequentem as férias de Ginástica mais que uma semana, terão um desconto de 10% nas semanas seguintes

Forma de Pagamento:

- Por Transferência Bancária: IBAN: PT50 0033 0000 0002 2022 0080 5
- Enviar o comprovativo de transferência para recepcao@algesedafundo.pt e ritmica@algesedafundo.pt com o nome do aluno.

Contactos:

- Email: ritmica@algesedafundo.pt , recepcao@algesedafundo.pt,
- Tel: 214118660

Informações COVID-19

- Treinadoras com Certificado “Treino Responsável em Tempo de Emergência de Saúde Pública” emitido pela Federação de Ginástica de Portugal
- Todas as medidas de higiene, segurança e distanciamento social estão implementadas no clube
- As ginastas deverão ser portadoras de máscara para se deslocarem nas instalações do clube
- Durante a atividade física a treinadora responsável dará as indicações sobre a utilização ou não utilização da mesma
- Existem diversos pontos com líquido desinfetante espalhados pelo clube, mas a ginasta também deverá levar o seu
- Todos os materiais portáteis serão desinfetados, caso a ginasta tenha os seus próprios aparelhos de ginástica, aconselhamos que os traga
- As ginastas deverão trazer chinelos higienizados, à entrada do clube deverão retirar o calçado de exterior e calçar os chinelos.
- Deverão ir equipadas de casa e levar numa mochila apenas o essencial à prática desportiva
- Os balneários encontram-se encerrados, apenas estão disponíveis as casas de banho



1952 Helsinquia
1960 Roma
1964 Tóquio
1976 Montreal
1980 Moscovo
1988 Seul
1992 Barcelona
1996 Atlanta
2000 Sydney
2004 Atenas
2008 Pequim
2012 Londres