

# COLÓNIAS DE FÉRIAS

## Costa da Caparica (6 aos 18 anos)

Apresentamos o programa de colónias de férias em regime aberto com surf, bodyboard, escalada, arborismo, piscina, voleibol, parque de trampolins, jogos de praia, slackline e muita diversão!

Semanas Inteiras (Segunda-feira a Sexta-feira) no periodo da Páscoa e Verão com o horário das 9h às 17h incluindo transporte de Lisboa (8h / 17h30).

**Surf, bodyboard, escalada, arborismo e muito mais...**



 **GOTA D'ÁGUA**



# LOCAIS DAS ATIVIDADES

A base da nossa escola de surf é na praia de São João da Caparica onde decorrem todas as actividades de surf e bodyboard.

Os almoços serão servidos no cathering da Fundação Inatel situado em São João da Caparica. As actividades de arborismo, escalada e insufláveis serão realizadas no "Fun Parque" em São João da Caparica e a actividade de trampolins no Quantum Parque situado na Charneca da Caparica. Vamos incluir jogos lúdicos e sessões de skate no parque de Santo António.





# ATIVIDADES

## Atividade principal:

🔹 Surf e Bodyboard

## Outras atividades:

🔹 Skate Session

🔹 Slackline

🔹 Arborismo

🔹 Escalada

🔹 Insufláveis

🔹 Parque de Tranpolins





# HORÁRIO SEMANAL

## Exemplo de horário semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>8h</b>	Partida de Lisboa	Partida de Lisboa	Partida de Lisboa	Partida de Lisboa	Partida de Lisboa
<b>9h / 11h30</b>	Surf e Bodyboard	Surf e Bodyboard	Surf e Bodyboard	Surf e Bodyboard	Surf e Bodyboard
<b>12h / 14h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>14h / 16h30</b>	Arborismo e insufláveis	Surf e Bodyboard	Escalada	Surf e Bodyboard	Parque de Trampolins
<b>17h30</b>	Chegada a Lisboa	Chegada a Lisboa	Chegada a Lisboa	Chegada a Lisboa	Chegada a Lisboa

Exemplo de um horário semanal. As atividades e os horários podem sofrer alterações devido a fatores externos a Gota Dagua Surf

# MENU DA COMIDA

## Menu regular

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pão	Pão	Pão	Pão	Pão
Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia
Esparguete á bolhonesa	Massada de peixe	Lasanha de carne	Calamares com arroz	Hamburguer com queijo e batata frita
Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja
Doce da casa	Salada de fruta	Banana	Gelatina	Mousse de chocolate

## Menu dieta

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pão	Pão	Pão	Pão	Pão
Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia	Sopa do dia
Bife grelado com legumes	Peixe cozido com arroz e legumes	Bife grelhado com Legumes	Peixe cozido com arroz de ervilhas e legumes	Hamburguer grelhado com legumes
Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja	Àgua mineral e sumo de laranja
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta

O menu escolhido pelo participante, será o mesmo durante toda a semana. Durante o período da manhã, teremos sempre disponível frutas, e bolachas. O menu pode sofrer algumas alterações.



# TRANSPORTE

O ponto de encontro vai ser na:  
Rua cidade de Bucareste (junto do edifício  
da Caixa Geral de Depósitos)

Horário de recolha: 8h

Horário de entrega: 17h30





# DATAS

## Páscoa

1º Turno: 11/04 até 15/04

## Verão

1º Turno: 20/06 até 24/06

2º Turno: 27/06 até 01/07

3º Turno: 04/07 até 08/07

4º Turno: 11/07 até 15/07

5º Turno: 18/07 até 22/07

6º Turno: 25/07 até 29/07

7º Turno: 01/08 até 05/08

8º Turno: 08/08 até 12/08

9º Turno: 15/08 até 19/08

10º Turno: 22/08 até 26/08

11º Turno: 29/08 até 02/09

12º Turno: 05/09 até 09/09





# CONTATOS

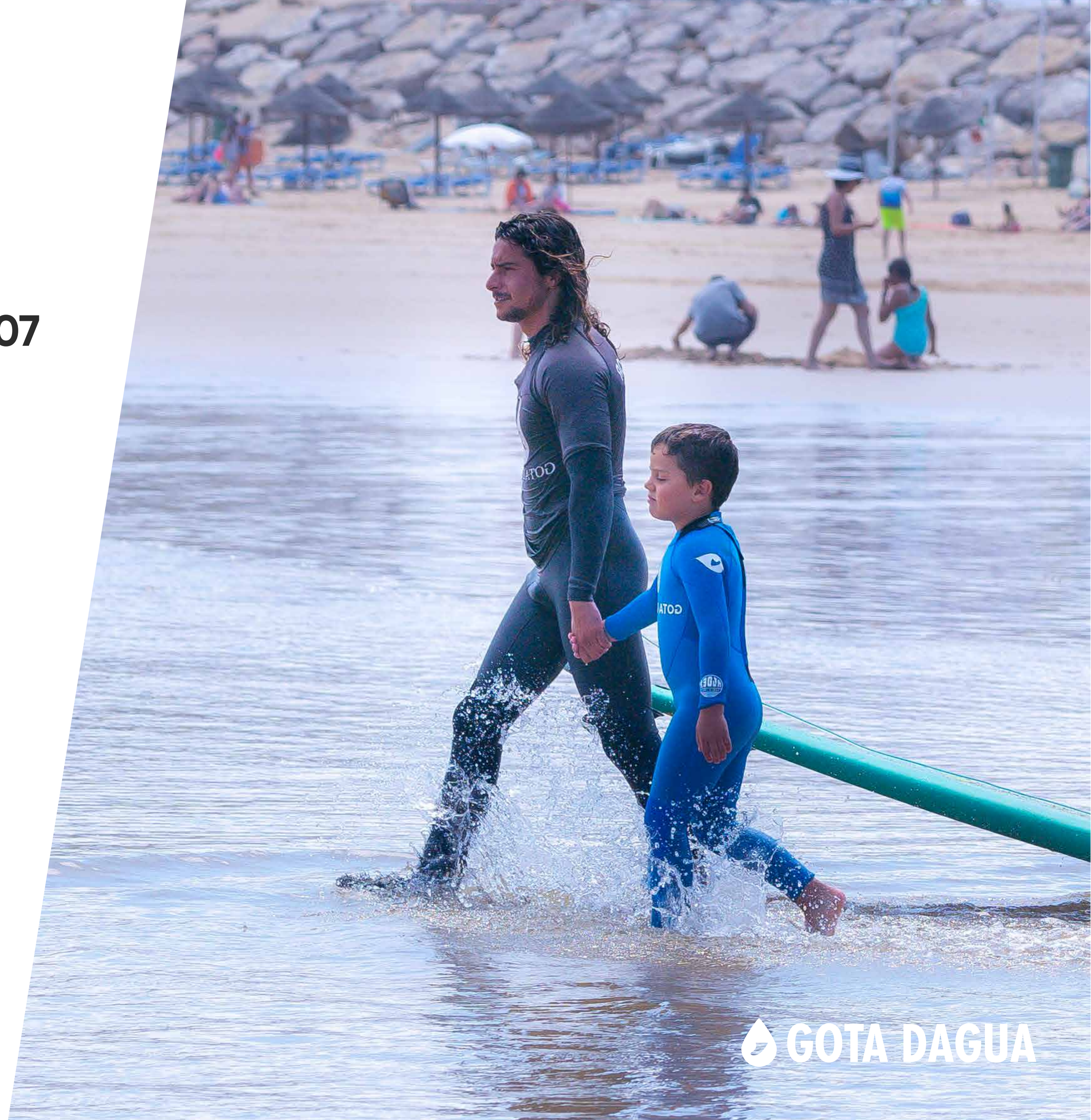
 +351 927 488 266 / +351 913 227 407

 [kids@gotadaguasurf.com](mailto:kids@gotadaguasurf.com)

 [gotadagua\\_surf](https://www.facebook.com/gotadagua_surf)

 [gotadagua\\_surf](https://www.instagram.com/gotadagua_surf)

 [www.gotadaguasurf.com](http://www.gotadaguasurf.com)



 GOTA DAGUA