



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

CIRCULAR Nº 157/17

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Lisboa, 20 de junho de 2017

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Evento abaixo indicado:

→ Estágio de Verão Judo Clube do Mondego – Associação Coimbra

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes



JUDO

CLUBE DO MONDEGO

Penacova

Estágio de Verão

Data: 11, 12, 13 e 14 de Julho

Local: Escola Primária EB1 de Penacova

Horário: 10h/12h – 17h/19h

Entradas livres



Responsável Técnico:
Jorge Fernandes



- Campeão da Europa Universitário
- 13 vezes Campeão Nacional
- Medalhado em competições Internacionais, em todos os escalões
- Atleta da Seleção Nacional de Seniores
- Graduação, 4ºdan





Estágio de Verão 2017

Clube:

Contacto:

E-mail:

	Nome (1º e último)	Idade	Atleta(x)	Treinador(x)	Acompanhante(x)	Opção(A, B, C, D, E)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Notas:

- As inscrições devem ser enviadas para: judoclubedomondego@gmail.com
- Todos os atletas têm que estar Insritos ou revalidados na FPJ, no corrente ano. É da responsabilidade dos clubes a fiscalização desta norma.
- O pagamento do estágio é feito no 1º dia do estágio.
- Data limite das inscrições, **30 de Junho**
- A organização assegura um médico durante todo o estágio mas, não se responsabiliza por qualquer acidente ou lesão, que possa ocorrer.



Estágio de Verão

Responsável técnico
Jorge Fernandes



- Campeão da Europa Universitário
- 13 vezes Campeão Nacional
- Medalhado em competições Internacionais, em todos os escalões
- Atleta da Seleção Nacional de Seniores
- Graduação, 4º dan

Local do Estágio: - Escola primária EB1 de Penacova

Data: 11, 12, 13 e 14 de Julho

Inscrições: até ao dia 30 de Junho para:
judoclubedomondego@gmail.com

Contacto: 969 504 360

Escalões etários: Juvenis, Cadetes, Juniores e Seniores

Programa:

Terça, 11 de Julho

15h00 - Check-in no parque de campismo de Vila Nova, montagem das tendas
17h30/19h30 – Treino de Judo
20h00 – Jantar
21h30/23h30 – Atividades lúdicas
23h45 – Descanso

Quarta, 12 de Julho

9h00 – Pequeno-almoço
10h00/12h00 - Treino de Judo
12h30 – Almoço
14h00/17h15 – Atividades lúdicas
17h30/19h30 – Treino de Judo
20h00 – Jantar
21h30/23h30 – Atividades lúdicas
23h45 – Descanso

Quinta, 13 de Julho

9h00 – Pequeno-almoço
10h00/12h00 - Treino de Judo
12h30 – Almoço
14h00/17h15 – Atividades lúdicas
17h30/19h30 – Treino de Judo
20h00 – Jantar
21h30/23h30 – Atividades lúdicas
23h45 – Descanso

Sexta 14 de Julho

9h00 – Pequeno-almoço
10h00/12h00 - Treino de Judo
12h30 – Almoço
14h00/17h00 – Atividades lúdicas
17h15/18h15 – Desmontagem das tendas
18h30 – Regresso a casa

Atividades previstas para o estágio:

Paintball, piscina (levar touca), praia Fluvial de Penacova, noite de cinema, passeio à rota dos Moinhos de Vento de autocarro, torneio futebol praia, concurso Pesca desportiva (levar cana), salão de Jogos, descida do Rio Mondego de canoa

Preço do estágio p/ os 4 dias por pessoa. Opções:

Opção A	Só estágio de Judo	10€
Opção B	Estágio e Alimentação c/p almoço	59.5€
Opção C	Estágio, alimentação e campismo	75.5€
Opção D	Estágio, alimentação e residencial (quartos duplos)	119.5€
Opção E	Estágio, alimentação e hotel *** (quartos duplos)	127€

Acompanhantes:

Opção A	Só alimentação c/ peq. Alm.	49.5€
Opção B	Alimentação e campismo	65.5
Opção C	Alimentação e residencial (quarto duplo)	109.5€
Opção D	Alimentação e hotel *** (quarto duplo)	117.00€

O pagamento é feito no 1º dia do estágio

Responsáveis pela orientação e acompanhamento dos atletas nas várias atividades do Estágio:

Sérgio Ramos (2º dan), Rodrigo Carvalho (1º dan), Miguel Murça (1º dan), Filipe Domingues (2º dan), Emma Cortez e Beatriz Pereira (1º kyu)

Diretor do Estágio: Joaquim Cortez – (5º Dan)

