

# CAMPOS DE FÉRIAS

## RESIDENCIAIS VERÃO 2010



### Quinta da Castanheira - Minho - Ponte de Lima

Durante o mês de Julho, os *Cavaleiros do Mar* irão organizar 3 turnos de Campos de Férias na *Quinta da Castanheira*, localizada em Ponte de Lima.

A quinta dispõem de 8 quartos (2 a 8 pax), 4 WC's, cozinha, refeitório, sala de convívio, amplos jardins, piscina e um enorme potencial no espaço envolvente para a realização das actividades.

O programa é dirigido a crianças e jovens (dos 6 aos 17 anos de idade) e visa ocupar os tempos livres das férias de Verão de 2010 de uma forma descontraída e desfrutando as maravilhas da natureza.

### Campo Quinta da Castanheira – 7 dias/6 noites e 14 dias/13 noites

#### Turnos 7 dias disponíveis:

1º Turno: de 11 de Julho a 17 de Julho

2º Turno: de 18 de Julho a 24 de Julho

3º Turno: de 25 de Julho a 31 de Julho

#### Turnos 14 dias disponíveis:

1º Turno: de 11 de Julho a 24 de Julho

2º Turno: de 18 de Julho a 31 de Julho



Horário de entrada: 16:00h do 1º dia (Domingo)

Horário de saída: 12:00h do último dia (Sábado)

Horário dos Campos: 08:30h – Despertar; 09:00h – Pequeno-almoço; 12:30h – Almoço; 16:00h – Lanche; 19:30h – Jantar; 23:00h – Ceia e recolher.



Regulamento Interno: consultar

Preço por participante: 7 dias» 250€; 14 dias» 500€ (IVA não incluído, desconto 5% para irmãos)

**Cavaleiros do Mar** Email: [info@cavaleirosdomar.com](mailto:info@cavaleirosdomar.com) Telemóvel: +351 964 397 021 / 926 163 190

Fax: +351 258 972028 [www.cavaleirosdomar.com](http://www.cavaleirosdomar.com)

### Actividades desenvolvidas no Campo:

- Escalada
- Tiro com arco
- Zarabatana
- Paintball
- Canoagem
- Passeios pedestres/orientação
- Baptismos de mergulho
- Interpretação / Educação Ambiental
- Jogos colectivos / Jogos de estratégia
- Jogos Tradicionais
- Jogos Nocturnos
- Karaoke
- Visitas culturais
- Cinema
- Praia



### **O PROGRAMA IUCLUÍ**


Estadia, 5 refeições diárias, acompanhamento por uma equipa de monitores 24h por dia, acesso a todas as actividades, material técnico e de segurança para as actividades e seguro.

### **INSCRIÇÃO**

**As inscrições são limitadas a um máximo de 45 participantes e terminam no dia 18 de Junho de 2010**

Para te inscreveres no Campo de Férias dos *Cavaleiros do Mar*, deves:

1. Preencher a *Ficha de Inscrição* e enviar a mesma por correio electrónico ([info@cavaleirosdomar.com](mailto:info@cavaleirosdomar.com)) até à data limite.
2. Para podermos confirmar a tua inscrição deves proceder ao pagamento do montante mínimo de 30% do valor total do programa, até dia 25 de Julho. A restante quantia poderá ser paga no dia de entrada no Campo de Férias.

**Cavaleiros do Mar**  Email: [info@cavaleirosdomar.com](mailto:info@cavaleirosdomar.com)  Telemóvel: +351 964 397 021 / 926 163 190

 Fax: +351 258 972028 [www.cavaleirosdomar.com](http://www.cavaleirosdomar.com)

## Programa de actividades:

	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia
<b>Manhã</b>		Escalada Rappel	Tiro com Arco, Zarabatana, Tiro com espingarda de pressão	Visita à Praia do Taboão Canoagem, Jogos colectivos Construção de Jangadas	Prova de Orientação e Interpretação ambiental	Campeonatos de futebol e voleibol, Jogos estratégicos	Entrega de diplomas, Foto de grupo, "Despedidas"
<b>Tarde</b>	Recepção dos participantes, apresentações e Instalação	Aula Socorrismo Piscina	Concurso de fotografia, Baptismo de mergulho I, Jogos Aquáticos		Jogos Aquáticos, Baptismos de mergulho I	Paintball	
<b>Noite</b>	Jogos de conhecimento	Noite Karaoke	Noite Hollywood	Jogo Nocturno	Passeio Nocturno a Ponte de Lima	"Festa Despedida"	

*Nota: A programação das actividades poderá sofrer ligeiras alterações devidas a imprevistos de última hora ou condições climáticas desfavoráveis, comprometendo-se a organização a reprogramar e gerir da melhor forma cada situação. As actividades serão ajustadas à idade e condição física de cada participante.*

## Ementa semanal

1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia
	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó	Leite, cereais, pão, manteiga, queijo ou fiambre, chocolate em pó
	Pão com queijo, pão com panado, sumo, água, maça, chocolate	Bola, pão rojão, sumo, água, maça, chocolate	Pão com salame, pão com queijo, sumo, água, maça, chocolate	Pão com marmelada, pão com panado, sumo, água, maça, chocolate	Sopa legumes, almôndegas, maça	Bola, pão rojão, sumo, água, maça, chocolate
Pão com queijo, iogurte, sumo ou leite	Pão com chocolate, iogurte, sumo ou leite	Pão com queijo, iogurte, sumo ou leite	Pão com marmelada, iogurte, sumo ou leite	Bolo, iogurte, sumo ou leite	Pão com queijo, iogurte, sumo ou leite	
Canja, frango estufado c/ massa, maçã	Sopa legumes, arroz à "Tia Maria", melão	Sopa legumes, bife com arroz, fruta e doce melão	Sopa espinafres, massa bolonesa, banana	Canja, jardineira com arroz, maça	Sopa legumes, rissóis de bacalhau com arroz e alface, doce	
Leite e bolachas	Leite e bolachas	Leite e bolachas	Leite e bolachas	Leite e bolachas	Leite e bolachas	

A ementa semanal pode sofrer algumas alterações tendo em conta a gestão da cozinha ou a preferência dos participantes.