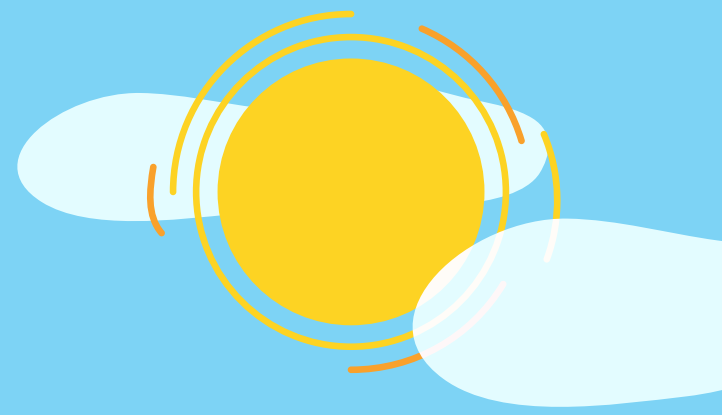


FÉRIAS DESPORTIVAS DE VERÃO

Lisboa Racket Centre
17 DE JUNHO - 6 DE SETEMBRO



HORÁRIO	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09h00-09h30	Recepção dos participantes				
09h30-10h00	Aquecimento				Torneio
10h00-12h00	Padel, Ténis ou Squash				
12h00-13h30	Almoço				
13h30-15h00	Atividades à escolha do grupo*	Aula de teatro**	Atividades à escolha do grupo*	Jogos de equipa	Atividades à escolha do grupo*
15h00-16h00	Volta à tua modalidade!				Jogos de água + Piscina + Lanche
16h00-17h30	Piscina + lanche				
17h30-18h30	Gincana	Artes Manuais	Culinária	Aula de teatro**	
18h30-19h00	Encerramento das atividades e saída dos participantes				

Notas: As atividades podem sofrer alterações.

*½ dia - Manhã: 9h00 às 14h00 (inclui almoço) | Tarde: 13h00 às 18h00 (inclui lanche).

Atividade orientada pela **Academia Lisbon Film Orchestra **NOVIDADE**

PREÇÁRIO	COM ALIMENTAÇÃO	1/2 dia*
Valor por semana	240€	160€
Alunos LRC	220€	145€
2 irmãos/2 semanas	440€	300€
2 irmãos/2 semanas alunos LRC	400€	250€
Dia avulso	70€	-
Dia avulso aluno LRC	65€	-

INSCRIÇÕES: WWW.LRC.PT
até a quarta-feira da semana anterior, às 15h00.

Mínimo de participantes: 8 | 1 monitor para cada 8 participantes

Máximo de inscritos por modalidade:

Junho | Ténis - 16 | Padel - 16 | Squash - 8

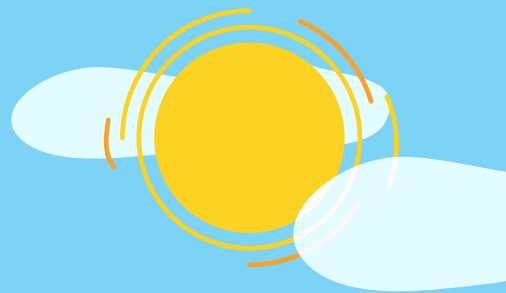
Julho e Agosto | Ténis - 24 | Padel - 24 | Squash - 8

Setembro | Ténis - 16 | Padel - 16 | Squash - 8



FÉRIAS DESPORTIVAS DE VERÃO

Lisboa Racket Centre
17 DE JUNHO - 6 DE SETEMBRO



Ementa semanal:

HORÁRIO	Almoço	Sobremesa	Lanche
2ª feira	Bifes de frango c/ arroz basmati e salada	Peça de fruta	Sandes c/queijo e/ou fiambre
3ª feira	Douradinhos c/ arroz de cenoura	Peça de fruta	Croissant c/queijo e/ou fiambre
4ª feira	Frango à Brás c/ salada	Peça de fruta	Sandes c/queijo e/ou fiambre
5ª feira	Rolo de carne c/ fusilli	Gelatina	Croissant c/queijo e/ou fiambre
6ª feira	Hambúrgueres c/ arroz e batata frita	Peça de fruta ou gelado Perna de Pau	Panquecas c/chocolate ou mel

*Sopa do dia incluída em todas as refeições. **Bebidas:** Sumo de laranja natural, limonada e água.

Nota: Poderemos ter alguma alternativa para fazer face a qualquer intolerância alimentar, caso nos seja comunicada com a devida antecedência.

Para as férias desportivas no LRC terás de trazer:

ROUPA DESPORTIVA	FATO DE BANHO
SAPATOS ADEQUADOS A TÊNIS, PADEL OU SQUASH	TOALHA DE PRAIA (PISCINA)
PROTETOR SOLAR	CHINELOS
RAQUETE DE TÊNIS, PADEL OU SQUASH (TAMBÉM TEREMOS RAQUETES PARA EMPRESTAR AOS PARTICIPANTES)	MUDA DE ROUPA EXTRA
BONÉ	GARRAFA DE ÁGUA REUTILIZÁVEL
	BRAÇADEIRAS (CASO SEJA NECESSÁRIO)

