



4º Estágio Internacional de Judo de Verão da Costa da Caparica

Alojamento para os atletas convocados pela FPJ

Caparica Sun Centre

Rua Bernardo Santareno 3, Santo António Da Caparica, 2825-446 Costa da Caparica, Almada, Portugal

Link para mais informações do local de alojamento:

<http://www.costadecaparica.com/spot/centro-de-lazer-de-sao-joao-da-caparica/>

A recepção dos atletas é feita no secretariado do estágio antes do primeiro treino de judo, no salão do INATEL onde se realizarão os treinos e refeições.

PROGRAMA / HORÁRIOS

	Domingo - 28	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta - 31	Quinta - 1	Sexta - 2
08:00			Corrida	Corrida	Corrida	Corrida
08:30		Início - Recepção				
09:00			Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço
09:30						
10:00		Fim - Recepção				
10:00		Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo
12:00		Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
17:30	Início - Recepção					
18:00		Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo	Treino de Judo
20:00	Fim - Recepção	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar

É necessário toalhas de banho.

Contactos – Nelson Trindade 914058664 ou dtd@adjudosetubal.com

Mais informações em www.judocostacaparica.pt