



De 17 a 21 de Julho de 2023

## 5º Estágio Internacional de Judo de Verão da Costa da Caparica

Vai realizar-se pela quinta vez o estágio da Costa da Caparica como forma de apoiar o intercâmbio entre judocas de várias idades e de diferentes níveis, em ambiente de férias, com a possibilidade de juntando o útil ao agradável, praticar a modalidade com excelente nível técnico e poder usufruir de boas instalações para o Judo, boas refeições, boa praia, bom clima, local muito agradável e a 15 minutos de Lisboa.

Esperamos judocas estrangeiros de França, Itália, Angola e Suécia, a Seleção Nacional de Juvenis e Cadetes, para além de vários clubes de diversas Associações como são o caso de Setúbal, Lisboa, Algarve, Beja, Açores e Madeira. O limite de inscrições encerra logo que se atinja os 200.

Para obter mais informações enviar email para [infor@judocostacaparica.pt](mailto:infor@judocostacaparica.pt).

O estágio conta novamente com a orientação técnica dos treinos de judo da consagrada treinadora francesa Cathy Arnaud 8ºDan ex-campeã Mundial, medalhada Olímpica e ex-campeã da Europa, uma das pioneiras do Judo Feminino ao mais alto nível.



### Inscrições a partir do dia 1 de Junho no site do estágio

Preçário	2023
Só Judo	<b>125,00 €</b>
1 Treino de Judo	15,00 €
1 Dia de treinos ( treino da manhã e da tarde )	25,00 €
Judo + refeições ( almoço e jantar )	<b>225,00 €</b>
Judo + refeições + pousada	<b>350,00 €</b>
Judo + refeições + campismo	250,00 €
Refeições + campismo (acompanhantes)	240,00 €
Refeições (com pequeno-almoço para acompanhantes)	225,00 €
Só campismo de 17 a 21 de Julho	100,00 €
Almoço ou Jantar ( cada refeição almoço ou jantar )	17,00 €
Pequeno-Almoço	8,00 €
hotel (individuais) 1 noite* com pequeno-almoço	100,00 €
hotel (duplos) 1 noite* com pequeno-almoço	160,00 €
hotel (triplos) 1 noite* com pequeno-almoço	180,00 €
hotel (quádruplos) 1 noite* com pequeno-almoço	200,00 €

Pedir por email um orçamento para grupos.

O estágio inclui corrida matinal, treino de judo da manhã e treino de judo da tarde.

As horas entre os treinos são livres podendo optar com preços vantajosos a piscina ao ar livre, o surf ou uma visita a Lisboa por tuk-tuk necessitando de marcação prévia. Há ainda a praia a 2 minutos a pé.

É possível a participação de atletas menores a partir dos 8 anos que ficarão entregues a um responsável.

