

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 1**  
**22 a 26 de junho de 2026**

| Horário              | 2.ª Feira   | 3.ª Feira                              | 4.ª Feira                         | 5.ª Feira                             | 6.ª Feira                        |
|----------------------|---|--|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA                                   | Encontro na ESMGA                      | Encontro na ESMGA                 | Encontro na ESMGA                     | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h20  | Apresentação<br>Basquetebol<br>Badminton<br>Andebol | Praia 37                               | Academia do Mar: Surf<br>Praia 37 | Praia 37                              | Praia 37                         |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto                              | Almoço na EBI Sá Couto                 | Almoço na EBI Sá Couto            | Almoço na EBI Sá Couto                | Piquenique*                      |
| 14:15                | Tempo livre   | Tempo livre                            | Tempo livre                       | Tempo livre                           | Saída para Praia 37              |
| 14:45<br>às<br>17h10 | Praia 37  | Futebol<br>Ténis<br>Jogos Tradicionais | Voleibol<br>Tiro c/ arco          | Ginástica<br>Hóquei em campo<br>Skate | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Fim das atividades                                  | Fim das atividades                     | Fim das atividades                | Fim das atividades                    | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |   |  |                                   |                                       | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 2**  
**29 junho a 3 de julho de 2026**

| Horário              | 2. <sup>a</sup> Feira                                    | 3. <sup>a</sup> Feira                   | 4. <sup>a</sup> Feira    | 5. <sup>a</sup> Feira                        | 6. <sup>a</sup> Feira            |
|----------------------|--|---|--------------------------|--|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA  | Encontro na ESMGA                       | Encontro na ESMGA        | Encontro na ESMGA                            | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h00  | Apresentação<br>Voleibol<br>Hóquei em campo<br>Tag-rugby | Jogos Tabuleiro<br>Ginástica Acrobática | Mini-Olimpíadas<br>Dança | Futebol<br>Ginástica Acrobática<br>Jogos H2O | Piscina Solário<br>Atlântico     |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto                                   | Almoço na EBI Sá Couto                  | Almoço na EBI Sá Couto   | Almoço na EBI Sá Couto                       | Piquenique*                      |
| 14:15                | Saída para Praia 37                                      | Saída para Praia 37                     | Saída para Praia 37      | Saída para Praia 37                          | Saída para Praia 37              |
| 14:45<br>às<br>17h10 | Praia 37   | Praia 37                                | Praia 37                 | Praia 37                                     | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Chegada à ESMGA  | Fim das atividades                      | Fim das atividades       | Fim das atividades                           | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |  |   |                          |  | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 3**  
**6 a 10 de julho de 2026**

| Horário              | 2. <sup>a</sup> Feira  | 3. <sup>a</sup> Feira                  | 4. <sup>a</sup> Feira                  | 5. <sup>a</sup> Feira                            | 6. <sup>a</sup> Feira            |
|----------------------|--|--|--|--|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA  | Encontro na ESMGA                      | Encontro na ESMGA                      | Encontro na ESMGA                                | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h20  | Apresentação<br>Street Basket 3x3<br>Badminton<br>Tiro c/ arco | Praia 37                               | Academia do Mar: Surf<br>Praia 37      | Praia 37   | Praia 37                         |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto   | Almoço na EBI Sá Couto                 | Almoço na EBI Sá Couto                 | Almoço na EBI Sá Couto                           | Piquenique*                      |
| 14:15                | Tempo livre  | Tempo livre                            | Tempo livre                            | Tempo livre                                      | Saída para Praia 37              |
| 14:45<br>às<br>17h10 | Praia 37   | Andebol<br>Skate<br>Jogos Tradicionais | Futebol<br>Jogos de tabuleiro<br>Ténis | Gincana<br>Orientação<br>Voleibol – rei do campo | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Fim das atividades   | Fim das atividades                     | Fim das atividades                     | Fim das atividades                               | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |  |  |  |  | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições metereológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 4**  
**13 a 17 de julho de 2026**

| Horário              | 2. <sup>a</sup> Feira                                     | 3. <sup>a</sup> Feira                       | 4. <sup>a</sup> Feira              | 5. <sup>a</sup> Feira         | 6. <sup>a</sup> Feira            |
|----------------------|---|---|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA   | Encontro na ESMGA                           | Encontro na ESMGA                  | Encontro na ESMGA             | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h00  | Apresentação<br>Andebol<br>Jogos pré-desportivos<br>Skate | Basquetebol<br>Hóquei em campo<br>Ginástica | Voleibol<br>Badminton<br>Atletismo | Futebol<br>Ténis<br>Tag-rugby | Piscina Solário<br>Atlântico     |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto                                    | Almoço na EBI Sá Couto                      | Almoço na EBI Sá Couto             | Almoço na EBI Sá Couto        | Piquenique*                      |
| 14:15                | Saída para Praia 37                                       | Saída para Praia 37                         | Saída para Praia 37                | Saída para Praia 37           | Saída para Praia 37              |
| 14:30<br>às<br>17h10 | Praia 37  | Praia 37                                    | Praia 37                           | Praia 37                      | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Chegada à ESMGA   | Chegada à ESMGA                             | Chegada à ESMGA                    | Chegada à ESMGA               | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |   |   |                                    |                               | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 5**  
**20 a 24 de julho de 2026**

| Horário              | 2. <sup>a</sup> Feira                    | 3. <sup>a</sup> Feira                 | 4. <sup>a</sup> Feira                 | 5. <sup>a</sup> Feira                | 6. <sup>a</sup> Feira            |
|----------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA                        | Encontro na ESMGA                     | Encontro na ESMGA                     | Encontro na ESMGA                    | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h20  | Apresentação<br>Praia 37                 | Praia 37                              | Academia do Mar: Surf<br>Praia 37     | Praia 37                             | Praia 37                         |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto                   | Almoço na EBI Sá Couto                | Almoço na EBI Sá Couto                | Almoço na EBI Sá Couto               | Piquenique*                      |
| 14:15                | Tempo livre                              | Tempo livre                           | Tempo livre                           | Tempo livre                          | Saída para Praia 37              |
| 14:45<br>às<br>17h10 | Ténis<br>Jogos de tabuleiro<br>Ginástica | KART´S<br>Skate<br>Jogos Tradicionais | Futebol<br>Badminton<br>Ténis de mesa | Orientação<br>Andebol<br>Basquetebol | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Fim das atividades                       | Fim das atividades                    | Fim das atividades                    | Fim das atividades                   | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |  |                                       |                                       |                                      | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h00

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

# Programa de Atividades

Centro de Férias Desportivas N' Os Mochos



**Semana 6**  
**27 e 31 de julho de 2026**

| Horário              | 2. <sup>a</sup> Feira   | 3. <sup>a</sup> Feira                     | 4. <sup>a</sup> Feira  | 5. <sup>a</sup> Feira                  | 6. <sup>a</sup> Feira            |
|----------------------|---|---|------------------------|--|----------------------------------|
| 8:30<br>9:00         | Encontro na ESMGA   | Encontro na ESMGA                         | Encontro na ESMGA      | Encontro na ESMGA                      | Encontro na ESMGA                |
| 9:10<br>às<br>12h00  | Apresentação<br>Jogos pré-desportivos<br>Tiro com Arco<br>Skate | Andebol<br>Basquetebol<br>Hóquei em campo | Mini-Olimpíadas        | Voleibol<br>Badminton<br>Jogos de água | Futebol<br>Ténis<br>Tag-rugby    |
| 12:30                | Almoço na EBI Sá Couto  | Almoço na EBI Sá Couto                    | Almoço na EBI Sá Couto | Almoço na EBI Sá Couto                 | Piquenique*                      |
| 14:15                | Saída para Praia 37   | Saída para Praia 37                       | Saída para Praia 37    | Saída para Praia 37                    | Saída para Praia 37              |
| 14:45<br>às<br>17h10 | Praia 37  | Praia 37                                  | Praia 37               | Praia 37                               | Praia 37<br>Barbosa Kebab**      |
| 17:30                | Chegada à ESMGA   | Chegada à ESMGA                           | Chegada à ESMGA        | Chegada à ESMGA                        | Chegada à ESMGA                  |
| 17:30<br>17:45       |   |   |                        |  | Encerramento<br>Entrega Diplomas |

**Contactos:** Prof. Ruben Rocha 919 683 011 / Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661

ESMGA: Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

\*Os participantes devem trazer almoço para o Piquenique.

\*\* Os participantes devem trazer dinheiro para um gelado.

## Horário dos lanches:

Manhã: 10h15

Tarde: 16h0

NOTA: As atividades propostas poderão ser alteradas mediante condições meteorológicas adversas. Serão prontamente substituídas por outras ajustadas ao grupo de participantes e com semelhante impacto. Poderão ainda ser inseridas outras atividades que a organização considere adequadas ao grupo de participantes. Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.