



## Convívio Finalistas

Depois de anos de muitos dias de trabalho e dedicação estes miúdos merecem um convívio fantástico onde a alegria e a animação não faltarão!!!

### Programa 2 noites Family War Camp

#### Primeiro dia

- 18h30- Chegada ao Family War Camp
- 19h00- Apresentação do espaço/ Montagem das Tendas/ Jogos quebra gelo
- 20h00- Jantar
- 20h30 - Atividades de sobrevivência em meio natural
  - Fogo de Conselho
- 23h30- Pequena Ceia
- 24h00- Descanso

#### Segundo dia

- 07h30- Alvorada
- 08h00- Pequeno almoço
- 09h30- Atividade "Bootcamp/ jogos militares"
  - Hidratar água e fruta
  - Atividade "Team Building"
- 13h00- Almoço
- 14h30- Atividade: Pista de Obstáculos
  - Lanche
  - Atividades livres
- 20h00- Jantar
- 20h30- Atividades de sobrevivência em meio natural (continuação)
  - Fogo de Conselho
- 23h00- Pequena Ceia
- 23h30- Descanso

#### Terceiro dia

- 07h30- Alvorada
- 08h00- Pequeno almoço
- 09h30- Atividade "Jogos de água"
  - Hidratar água e fruta
  - Baloiço Artesanal
  - Piscina
- 12h00- Almoço convívio com pais e familiares
  - Apresentação do espaço aos pais e familiares
  - Atividades livres
- 16:30- Despedida

**Valor: 85€/ finalista**

**Inclui:**

- 4 atividades ( Bootcamp, Team Building, Pista de Obstáculos, Jogos de água);
- Atividades de sobrevivência em meio natural;
- Tendas;
- Alimentação (2 jantares, 2 almoços, 2 ceias, 2 pequenos-almoços, 2 lanches da tarde e 2 reforços da manhã);
- Acesso à piscina, ao Baloioço Artesanal e às atividades livres (Trampolim, Campo de Futebol, Baloioços, Tendinhas de Brincadeira).

**10€ /familiar\*** (almoço de Domingo)

\*irmãos menores de 10 anos não pagam.

### **Informações adicionais:**

#### Alimentação

**Pequeno almoço:** Pão com manteiga, queijo ou fiambre, leite com chocolate ou leite branco.

**Almoço de dia 10:** Prato quente a designar e respetivos acompanhamentos, água, chá frio e laranjada, doce.

**Almoço de dia 11:** Queijos, chouriços, tostas, pão, grelhada mista (bifanas, entremeadas e couratos), arroz, salada e batata frita, água, chá frio e laranjada, doce e fruta.

**Jantar:** Ração de Combate da Marinha Portuguesa, cachorros, água, chá frio e laranjada, gelatina.

**Ceia:** Bolachas e Fruta

**Pequeno reforço manhã:** Fruta

**Lanche:** biscoitos, sandes diversas, pipocas, fruta, água, laranjada, chá frio e água.

#### Vestuário

**Dress code:** roupa pratica e ténis.

**Material necessário:** Calçado confortável; calções, calças de fato treino (obrigatórias calças para a noite), t-shirt, sweatshirt manga comprida, casaco (quente), saco cama, almofada, toalha, estojo de higiene, pequena lanterna (normal ou de cabeça), fato de banho ou calções de banho, chinelos e toalha de praia.

### **Sobrevivência com dormida**

" **Noite de sobrevivência**" conta com aprendizagens que ficarão certamente para a vida!! A autonomia, o respeito, o real sentido da amizade, a confiança, a independência, o esforço, a responsabilidade são pontos essenciais nesta experiência que permite capacitar cada elemento com competências para enfrentar e superar os desafios do dia a dia, de forma mais humana, mais responsável e mais competente!!

Consiste num conjunto de atividades diversificadas e diferenciadas que serão sempre ajustadas, quer ao nível de intensidade e de esforço adequado a cada idade e características individuais, quer ao nível do respeito e da segurança individual de cada participante!

**- Atividades diversas de sobrevivência em meio natural**

(água, fogo, abrigo, camuflagem, orientação, segurança).

**- Fogo de conselho**

(reunir, contar e escutar histórias e/ou momentos importantes vividos ao longo dos 4 anos que estiveram juntos, reforçando os laços sociais e a confiança de forma divertida).

**- Dormida em tendas de campanha (2 elementos por tenda)**

(experiência de pernoitar com amigos num ambiente único, enriquecido com a tranquilidade e a liberdade do contacto direto com a natureza).

**Jantar militar**

(Ração Individual de Combate , Marinha portuguesa)