



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

Férias Desportivas 2009



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

Mês: JULHO

Semana: 5ª (de 27 a 31)

Mapa Semanal de Actividades

	2ªFeira (27)	3ªFeira (28)	4ªFeira (29)	5ªFeira (30)	6ªFeira (31)
Manhã	9h00 às 10h30 Jogos de Apresentação 10h30 às 11h00 Fruta/Sumo 11h00 às 12h30 Treino Andebol	9h00 às 10h30 Treino Andebol 10h30 às 11h00 Fruta/Sumo 11h00 às 12h30 Karaté	9h30 às 11h00 Ginástica 11h00 às 11h30 Fruta/Sumo 11h30 às 12h30 Treino Andebol	9h00 às 12h30 Piscina	9h00 às 12h30 Praia
ALMOÇO (das 13h00 às 14h00)					
Tarde	14h00 às 15h30 Futsal 15h30 às 16h00 Sandes/Leite 16h00 às 17h30 Ténis de Mesa	14h30 às 16h00 Karaoke 16h00 às 16h30 Sandes/Leite 16h30 às 17h30 Aikido	14h00 às 16h00 Visita à cidade 16h00 às 16h30 Sandes/Leite 16h30 às 17h30 Kickboxing	14h00 às 18h00 Tarde RADICAL (Rappel, escalada, slide...)	14h00 às 15h30 Visita ao Estádio do Bonfim 15h30 às 16h00 Sandes/Leite 16h30 às 18h00 Jogo de Andebol
LANCHE (das 18h00 às 18h30)					
Tarde	19h00 às 21h00 Treino de Andebol	19h00 às 21h00 Treino de Andebol	19h00 às 21h00 Treino de Andebol	19h00 às 21h00 Treino de Andebol	
JANTAR (das 21h30 às 22h30)					
Noite	23h00 Recolher				

*Programa sujeito a alterações.