

OFERTA DE MANUTENÇÃO/LAZER AGOSTO/2013

CENTRO DE REMO

ATIVIDADES EM QUE SE PODE INSCREVER

ATIVIDADE 1- CIRCUITO DAS PONTES

ATIVIDADE 2- CIRCUITO DAS INSUAS

DURAÇÃO: APROXIMADA 02H30

BARCOS: 2XY;4X+Y;

SKIFF(supõe o domínio técnico da embarcação e saber nadar razoavelmente)

PREÇO/PESSOA/MÊS: 15€ (2x por semana)

PREÇO/PESSOA/1 SAÍDA ESPORÁDICA: 3€ ⁽¹⁾

⁽¹⁾(supõe disponibilidade material e marcação prévia)



MÊS/DIA	PRODUTO	CIRCUITO PONTES	CIRCUITO ÍNSUAS	Enquadramento técnico	Remador auxiliar	Preia-Mar
AGOSTO	Dia semana	Hora	Hora	Nome treinador	Nome	Hora
6 e 10 10	3ª e sábado sábado	(18H00/19H30)	14H30/17H00	Rui Alves	Vítor Correia	15,40/17,54
8 e 11	5ª e domingo	15H00/17H00		José Moreno	João Costa	16,45/18,32
13 e 17	3ª e sábado		09H00/11H30	Raul Pinto	Diogo Freixo	07,42/12,26
15 e 18	5ª e domingo	09H30/11H30		José Moreno	João Costa	09,49/13,29
20 e 24	3ª e sábado		14H30/17H00	Rui Alves	Vítor Correia	15,10/18,02
22 e 25 26	5ª e doming segunda	15H00/17H00 18H00/19H30		Raul Pinto Rui Alves	Diogo Freixo	16,38/18,44
27 e 31	3ª e sábado		09H00/11H30	Rui Alves	Vítor Correia	07,49/12,33
29	5ª	09H30/11H30		Raul Pinto	Diogo Freixo	09,57

Introdução

Trata-se principalmente de oferecer uma atividade náutica que sirva como atividade desportiva, para que aproveitem as excelentes condições naturais que oferece o estuário do rio Lima.

Metodologia

As sessões serão desenvolvidas de forma coletiva ou individual e a interação será com monitor/colaborador com a intenção de ampliar os conhecimentos sobre a modalidade do remo.

Haverá um momento de apresentação onde serão mostradas as instalações, bem como o material utilizado e objetivo da sessão. No segundo momento haverá uma demonstração e experiência com a técnica do remo. Num terceiro momento, realizar-se a experimentação e o passeio no rio.

Conteúdos

- Conhecer os diferentes tipos e modalidades do remo.
- Conhecer a palamenta das embarcações de remo.
- Conhecer a utilização do material.
- Adquirir, por meio da sessão, a técnica de remada. Movimentos das embarcações (remar, avante, ciar, equilíbrio, barco etc...)

Seguro: Todas estas atividades irão ser cobertas por seguro de acidentes pessoais

ATIVIDADE 3- LAZER INDIVIDUAL

DURAÇÃO: APROXIMADA 01H30

EQUIPAMENTOS: BICICLETAS, ERGÓMETROS, TANQUE DE REMO E GINÁSIO

PREÇO/PESSOA/MÊS: 10€ (3x por semana)

PREÇO/PESSOA/1 TREINO ESPORÁDICO: 3€ (associado:2€)

HORÁRIO de 2ª a 6ª feira:

MANHÃ-10H00/11H30

TARDE-15H00/16H30

Obs: Caso tenha a intenção de prolongar a atividade ao longo do ano deverá aderir à condição de associado do VRL.