



**CIRCULAR N° 141/23**

**ASSUNTO:** Estágio Técnico e de Competição - ADJCoimbra

Odivelas, 8 de agosto de 2023

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do evento mencionado em epígrafe

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA

Fundada em 12 de abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo

CONT N° 501 877 495

## ESTÁGIO TÉCNICO E DE COMPETIÇÃO

### Programa:

Quinta-feira (07/09/2023)	Sexta-feira (08/09/2023)	Sábado (09/09/2023)
<b>Horário:</b> 11 h – 13 h <b>Local:</b> Foz de Arouce	<b>Horário:</b> 10 h – 12 h <b>Local:</b> Foz de Arouce	<b>Horário:</b> 10 h – 12 h <b>Local:</b> Foz de Arouce
<b>Horário:</b> 17 h – 19 h <b>Local:</b> Foz de Arouce	<b>Horário:</b> 17 h – 19 h <b>Local:</b> Foz de Arouce	<b>Horário:</b> 17 h – 19 h <b>Local:</b> Foz de Arouce

### Participantes:

O estágio é destinado a judocas nascidos de 2008 a 2011.

### Plano dos treinos:

O plano dos treinos é o seguinte (alterando apenas o conteúdo a abordar):

- + - 10 min. - Aquecimento
- + - 30 min. - Trabalho Técnico
- + - 45 min. - Randori
- + - 10 min. - Uchi Komi
- + - 5 min. – Retorno à calma

### Alojamento e alimentação:

Campo de Férias de Foz de Arouce:

Rua da ACM, Foz de Arouce - 3200-063 Lousã.

1. Estágio completo (entrada a 7 de setembro e saída 9 de setembro) em camarata (até 8 pessoas) com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 105 € (preço por pessoa)
2. Estágio completo (entrada a 7 de setembro e saída 9 de setembro) em apartamento (até 4 pessoas) com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 125 € (preço por pessoa)
3. Diária (jantar, pequeno almoço e almoço) em camarata (até 8 pessoas) – 35€
4. Diária (jantar, pequeno almoço e almoço) em apartamento (até 4 pessoas) – 45€
5. Treino e refeição (treino da manhã e almoço ou treino da tarde e jantar) – 12.50€

**Por cada 8 atletas o estágio é gratuito para o treinador.**

O pagamento deverá ser efetuado até às 15 horas do dia 5 de Setembro de 2023, para o NIB da ADJC (0035 0740 0001 6891 7302 2) e o comprovativo enviado para [secretaria@adjudocoimbra.com](mailto:secretaria@adjudocoimbra.com)

### Transporte:

Poderá ser fornecido transporte de/para Coimbra com o custo de 5€ por pessoa e por trajeto, mediante pedido atempado para [secretaria@adjudocoimbra.com](mailto:secretaria@adjudocoimbra.com)

### Inscrição:

Inscrições através do seguinte link até ao dia 5 de Setembro de 2023:

<https://forms.gle/a25rTkFtv73DHHW27>



Telemóvel 915444747 Correio electrónico: [secretaria@adjudocoimbra.com](mailto:secretaria@adjudocoimbra.com)

APARTADO 4019 – 3030 COIMBRA