



Férias Desportivas Páscoa ABC 2026

As *Férias Desportivas Páscoa ABC* são uma atividade de promoção da prática desportiva, conjugada com diferentes atividades de carácter lúdico-pedagógico, lazer e entretenimento. Esta atividade destina-se a crianças e jovens, rapazes e raparigas, entre os 6 e os 13 anos, e decorrerá de 6 a 10 de Abril de 2026.

O espaço base das atividades será o Pavilhão Flávio Sá Leite, sendo que, ao longo da semana, os participantes poderão deslocar-se a outros espaços/locais conforme o plano de atividade.

Objetivos

- Proporcionar um espaço de contacto e prática do andebol, bem como de outras atividades recreativas, aberto a todos os interessados;
- Promover a ocupação saudável dos tempos livres, através da prática desportiva e de atividades complementares de carácter lúdico-pedagógico, de lazer e entretenimento.

Datas

6 a 10 de Abril de 2026

Horário Diário

- 09h00 – Receção das crianças no Pavilhão Flávio Sá Leite
- 10h00 – 12h30 – Atividades da manhã
- 11h30 – 11h45 – Lanche da manhã
- 13h00 – 14h00 – Almoço no Pavilhão Flávio Sá Leite ou almoço volante (conforme o plano de atividades)
- 14h00 – 16h30 – Atividades da tarde
- 16h30 – Lanche da tarde
- 17h00 – 18h00 – Recolha das crianças pelos encarregados de educação

Recursos Humanos

- Os participantes serão acompanhados por 4 a 6 profissionais, dependendo do número de inscritos;
- Cada profissional terá a colaboração direta de 2 voluntários, atletas do ABC de Braga;
- A organização assegura a proporção de 1 profissional e 2 voluntários por cada grupo de 10 participantes, garantindo acompanhamento permanente.

Inscrições

- Período de inscrições: de 5 de março a 1 de abril
- Número máximo de participantes: 60



- As vagas serão preenchidas por ordem de inscrição
- Podem inscrever-se crianças e jovens entre os 6 e os 13 anos à data da realização da atividade.

As inscrições deverão ser efetuadas através do seguinte formulário:

Férias Desportivas Páscoa 2026

A inscrição apenas será considerada válida após pagamento e envio do respetivo comprovativo.

Valor de Inscrição

- 150€ - **Inscrição Base**
- 130€ - **Atletas ABC.**
- 130€ - **Irmãos** (a partir do segundo irmão inscrito)

O que inclui a inscrição

Cada participante terá direito a:

- Kit participante (utilização diária): t-shirt ABC, boné ABC e garrafa de água
- Almoço diário, de acordo com o plano de refeições
- Lanche da manhã e da tarde
- Participação em todas as atividades previstas
- Transporte para atividades externas incluídas no plano

Alimentação

A organização assegura diariamente reforço matinal, almoço e lanche.

A ementa será divulgada oportunamente terá como base:

Reforço Matinal

1 peça de fruta da época, 1 iogurte e 1 pacote de bolachas

Almoço

1 sopa, 1 pão, 1 prato de carne, 1 copo de sumo, 1 sobremesa;

Lanche

1 pacote de leite/iogurte, 1 pão queijo/fiambre e/ou 1 queque embalado;

Almoço Volante (atividades fora do Pavilhão)

1 baguete, 1 pão com panado, 1 peça de fruta da época, 1 sumo.



Equipamento necessário

Todos os participantes devem trazer diariamente:

- Fato de treino, t-shirt do kit e sapatilhas
- Mochila identificada, com uma muda de roupa completa
- Guarda-chuva e impermeável

Plano de Atividades

O plano de atividades será composto por um conjunto diversificado de atividades desportivas, recreativas e lúdico-pedagógicas, adequadas às idades dos participantes. Estas atividades poderão incluir, entre outras:

- Andebol (coordenação, agilidade, jogos lúdicos, exercícios técnicos e jogo);
- Piscina Municipal;
- Jogos de tabuleiro;
- Jogos tradicionais;
- Peddy papper
- Caça ao tesouro
- Parkour
- Zumba
- Desenho/ pintura
- Ju-Jitsu

A organização reserva-se o direito de ajustar ou alterar o plano de atividades sempre que necessário, em função das condições logísticas, meteorológicas ou de outras circunstâncias que o justifiquem, garantindo sempre a qualidade e segurança das atividades realizadas.

Assistência Médica

Todos os participantes estarão abrangidos pelo Seguro Desportivo do ABC de Braga.

Contactos

Para qualquer esclarecimento adicional, poderá contactar a Formação do ABC de Braga através do e-mail:

formacao@abcdebraga.com