

PREÇÁRIO

165€

PROGRAMA COMPLETO/SEMANA

Inscrições abertas no Forlife

INCLUI

Monitores (acompanhamento em todas as atividades)
Almoço
Lanche
T-shirt

DESCONTOS ESPECIAIS

Sócios Forlife (entre os 6 e os 14 anos) - **10%**
Colaboradores grupo visabeira - **10%**
2 semanas - **5%**
3 semanas - **10%**
4 semanas - **15%**
Desconto familiar (2 ou mais irmãos) - **15%**

MÍNIMO DE 10 INSCRIÇÕES

MATERIAL NECESSÁRIO

Todos os dias - equipamento de desporto, sapatilhas, boné, toalha de banho, touca e chinelos.

Parque aquático - toalha de praia, protetor solar, fato de banho, chinelos, 1 t-shirt ou muda de roupa a mais, pois pode haver em algum momento a necessidade de trocar.

Patinagem no gelo - calças ou leggings e meias compridas.

Nota: caso a pista de gelo não se encontre nas condições ideais de utilização (devido ao calor e possível derretimento do gelo) esta atividade será substituída por desportos aquáticos nas piscinas do Forlife e, por isso, é necessário trazer também touca, fato de banho, toalha de banho e chinelos à quarta-feira.

LOCALIZAÇÃO



CONTACTOS

FORLIFE

Rua do Palácio do Gelo, n.º 3
Palácio do Gelo Shopping, Piso -2, Loja -214 A
3500-606 Viseu, Portugal

T. 232 483 920 | geral@forlife.pt | forlife.pt

COMPLEXO DESPORTIVO PRÍNCIPE PERFEITO

Urbanização da Misericórdia
Cabanões
Viseu, Portugal

T. 232 483 920
desportosprincipeperfeito@montebelohotels.com
complexodesportivoprincipeperfeito.pt

MOVIDA - EMPREENDIMENTOS TURÍSTICOS S.A. ENTIDADE
LICENCIADA PARA EXERCER CAMPOS DE FÉRIAS.
NÚMERO DE REGISTO N.º59.

FORlife
MAKE IT COUNT

FÉRIAS DESPORTIVAS

DOS 6 AOS 14 ANOS

1 DE JULHO
A 23 DE AGOSTO



PARQUE
AQUÁTICO

PADEL

FUTEBOL

BOWLING

LASER TAG

CINEMA

PATINAGEM NO GELO

E MUITO MAIS!



INSCREVE-TE JÁ
NA RECEÇÃO
DO FORLIFE.

COM O PATROCÍNIO DE:



Palácio do Gelo Shopping, piso -2 Registo 59/DRCentro
T. 232 483 920 Chamada para a rede fixa nacional

HORÁRIO DAS ATIVIDADES

HORAS	SEGUNDA FORLIFE	TERÇA CDPP	QUARTA FORLIFE	QUINTA CDPP	SEXTA CDPP		
09H00 - 09H30	RECEÇÃO DAS CRIANÇAS				PADEL		
09h30 - 10h00	APRESENTAÇÃO	ACOLHIMENTO	CINEMA	ACOLHIMENTO	FUTEBOL		
10h00 - 10h30	DESPORTOS AQUÁTICOS (Piscinas do For Life)	FORLIFE CHALLENGE		FORÇA ESPECIAL FORLIFE (Jogo de Pistas)			
10h30 - 11h00				PARQUE AQUÁTICO			
11h00 - 11h30							
11h30 - 12h00			PATINAGEM				
12h00 - 12h30	ALMOÇO				PARQUE AQUÁTICO		
12h30 - 13h00							
13h00 - 13h30							
13h30 - 14h00							
14h00 - 14h30	BOWLING	PENSAR A BRINCAR	CHASE TAG /DODGE BALL	PENSAR A BRINCAR	PENSAR A BRINCAR		
14h30 - 15h00		PARQUE AQUÁTICO		PARQUE AQUÁTICO	PARQUE AQUÁTICO		
15h00 - 15h30	1 MINUTE TO WIN						
15h30 - 16h00							
16h00 - 16h30	LANCHE				PARQUE AQUÁTICO		
16h30 - 17h00							
17h00 - 17h30	JOGOS LÚDICOS COLETIVOS	PARQUE AQUÁTICO	FIT GAMING /SQUASH /LASER TAG	PARQUE AQUÁTICO	PARQUE AQUÁTICO		
17h30 - 18h00	SAÍDA						
18h00 - 18h30							

AS CRIANÇAS SÃO ENTREGUES AOS PAIS A PARTIR DAS 18h30 NO LOCAL ONDE FORAM DEIXADAS NO INÍCIO DO DIA.

OUTRAS ATIVIDADES

Laser Tag - jogo de equipas que simula combates com armas brinquedo. É semelhante ao paintball mas em vez de usarem projéteis físicos, os jogadores irão acertar nos adversários com feixes de luz infravermelha, enquanto tentam evitar serem atingidos.

Forlife Challenge - jogos de obstáculos, equipas, estafetas, com água, ar, muita competição e diversão.

Visita cultural - visita a um local fora das instalações. Pode envolver natureza, animais e outros pontos de interesse.

Força especial Forlife - Jogo de orientação por equipas. Devem encontrar a “pista” ou o “tesouro”.

Pensar a brincar - Jogos de tabuleiro e semelhantes para estimular o pensamento.

1 Minute to Win - Desafios de 60 segundos usando objetos do nosso quotidiano.

Padel - Desporto de raquetes, jogado em duplas e num campo fechado, cercado por vidro e malha metálica, com menores dimensões que o de ténis.

Squash - Desporto de raquetes que faz uso de uma bola oca preta de borracha, e que é disputado por dois jogadores de forma individual.

Fit Gaming – utilização de jogos da Nintendo Wii Sports como recurso incentivador para a prática de atividade física, combinando o mundo digital com o real.

Dodge Ball – também conhecido como “Jogo do Mata”, é jogado em equipas e os jogadores tentam acertar nos oponentes com bolas de borracha, enquanto se desviam para não ser atingidos. Ganha quem eliminar primeiro todos os jogadores da equipa adversária.

Chase Tag – jogado numa área delimitada e com obstáculos, combina elementos de perseguição e esquiva, baseado em movimentos rápidos e mudanças de direção para evitar ser apanhado. O objetivo do jogo é simples: o “perseguidor” tenta apanhar o oponente dentro do tempo limite de jogo.