

**ESTÁGIO DE VERÃO EM COIMBRA, CLUBE DE FUTEBOL UNIÃO DE COIMBRA**  
**DIAS 5, 6, 7 E 8 DE AGOSTO DE 2010**

**PLANO DO ESTÁGIO**

LOCAL: Dojo do C.F.U.Coimbra, na R. Infanta Dona Maria (mapa disponível em [http://aikidocoimbra.org/?page\\_id=3](http://aikidocoimbra.org/?page_id=3))

HORÁRIO: Sessões de treino das 10h às 12h nos dias 5, 6, 7 e 8 de Agosto; Sessões de treinos de 2 horas nas tardes/noites de 5, 6 e 7 de Agosto (em horário, possivelmente noctuno, ainda a anunciar).

OUTROS: Refeições conjuntas e Jantar/Festa/Convívio dia 7 (Sábado) à noite.

*Nota: Está em aberto a possibilidade de agendar uma saída para praia/praias fluviais vizinhas. Os interessados devem fazer-se acompanhar de toalha e roupa de banho.*

*Nota II: Em função do número de pessoas é mais fácil a organização de refeições e outras iniciativas pelo que agradece-se, a quem for possível, confirmação prévia.*

**PREÇOS:**

Estágio Completo (7 sessões de 2 horas cada): € 40,00

Sábado e Domingo completo (3 sessões de 2 horas cada): € 20,00

Preço individual (por cada sessão de 2 horas): € 10,00

**SUGESTÕES DE ALOJAMENTO COM RELAÇÃO PROXIMIDADE/PREÇOS:**

1. RESIDENCIAL CASA BRANCA (AV. FERNANDO NAMORA)

SITE: <http://www.residencial-casabranca.com/>

TLF: 239 701 196 EMAIL: [r.casa.branca@netvisao.pt](mailto:r.casa.branca@netvisao.pt)

Quartos individuais c/WC a partir de € 28,00 c/ pequeno almoço incluído

2. IPJUVENTUDE, POUSADA DE PORTUGAL (RUA DR. HENRIQUES SECO)

TLF: 239 822 955 EMAIL: [coimbra@movijovem.pt](mailto:coimbra@movijovem.pt)

Necessita de Cartão Alberguista individual ou de grupo. Preço emissão: € 6,00 ou € 37,00 (por grupo)

Quarto Duplo c/WC, € 30,00, c/ pequeno almoço incluído

Quarto Duplo s/WC, € 28,00, c/ pequeno almoço incluído

Quarto Single c/ WC, €18,00, c/ pequeno almoço incluído

Quarto Múltiplo, € 12,00 (não inclui toalhas), c/ pequeno almoço incluído

3. PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL DE COIMBRA (ALTO DO AREIRO)

SITE: [http://www.cacampings.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=52&Itemid=105](http://www.cacampings.com/index.php?option=com_content&task=view&id=52&Itemid=105)

TLF: 239 086 902 EMAIL: [coimbra@cacampings.com](mailto:coimbra@cacampings.com)

O parque dispõe de piscina, ginásio, churrasqueira, restaurante e *bungalows* (preços e condições a consultar no site).

4. ALOJAMENTO GRATUITO:

Existe a possibilidade de alojamento nas casas dos alunos do *dojo*, que se prontificaram a receber colegas, para o qual será eventualmente necessário que se façam acompanhar de saco-cama. Impõe-se contacto prévio para posterior confirmação de disponibilidade de vaga, dado haver limites de espaço quanto ao número de pessoas a acolher.

**CONTACTOS E ORGANIZAÇÃO:**

Nuno Alexandre Rocha, Telemóvel: 965 105 350

E-mail: [nunoalexandrocha@gmail.com](mailto:nunoalexandrocha@gmail.com)

Site do CFUC: [www.aikidocoimbra.org](http://www.aikidocoimbra.org)