

# Programa Acampamento Aventura - 2 dias

Com refeições - 95€ p/criança  
Sem refeições - 63€ p/criança

2 Atividades Radicais e Jogos de Grupo adaptados às idades.  
A partir dos 8 anos, mínimo 20 participantes.

## 1º Dia

10h00	Receção no Campo Base
	Lanche
11h00 - 12h45	Atividade de Acolhimento
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h00 - 17h00 16h00	Arborismo + Slide + Escalada Lanche
18h00	Banhos + Tempo Livre
19h30	Jantar
20h45 - 22h30	Jogo Noturno ou Disco Night
22h45	Ceia

## 2º Dia

08h30	Alvorada
9h00	Pequeno Almoço
9h30	Desmontagem de campo
10h30 - 13h00 11h00	Atividade Radical (ver lista) Lanche
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h30 - 16h30	Atividade na Natureza (ver lista)
16h30	Lanche
17h00	Despedidas

### Atividades na Natureza

Escolher 1 das opções:

- Mãos na Terra
- Torneios Desportivos
- Jogo Natura
- Jogos Tradicionais
- Tiro ao Alvo

### Atividades Radicais

Escolher 1 das opções:

- Canoagem
- Paintball ( +12 anos)
- Paintball Kids (+10 anos)
- Lasertag

.....

Extras - Sob consulta

Apresentação Canina  
Yoga  
Passeio de Trator  
Dança/Zumba  
Escola do Mato (Bushcraft)  
Batismo a Cavallo  
A - Garra Natura  
Criar Com Natureza

# Programa Acampamento Radical - 2 dias

Com refeições - 102€ p/criança  
Sem refeições - 69€ p/criança

3 Atividades Radicais e Jogos de Grupo adaptados às idades.  
A partir dos 8 anos, mínimo 20 participantes.

## 1º Dia

10h00	Receção no Campo Base
	Lanche
11h00 - 12h45	Atividade de Acolhimento
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h00 - 17h00 16h00	Arborismo + Slide + Escalada Lanche
18h00	Banhos + Tempo Livre
19h30	Jantar
20h45 - 22h30	Jogo Noturno ou Disco Night
22h45	Ceia

## Atividades Radicais

Escolher 1 das opções:

- Canoagem
- Paintball ( +12 anos)
- Paintball Kids (+10 anos)
- Lasertag

.....

Extras - Sob consulta

Apresentação Canina

Yoga

Passeio de Trator

Dança/Zumba

Escola do Mato (Bushcraft)

Batismo a Cavalo

A - Garra Natura

Criar Com Natureza

## 2º Dia

08h30	Alvorada
9h00	Pequeno Almoço
9h30	Desmontagem de campo
10h30 - 13h00 11h00	Atividade Radical (ver lista) Lanche
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h30 - 16h30	Canoagem
16h30	Lanche
17h00	Despedidas

Obs: O horário das atividades poderá sofrer alterações.

# Programa “O Meu” Acampamento - 2 dias

Com refeições - 93€ p/criança  
Sem refeições - 66€ p/criança

1 Atividade Radical e restantes atividades à escolha do grupo.  
A partir dos 8 anos, mínimo 20 participantes.

## 1º Dia

10h00	Receção no Campo Base
	Lanche
11h00 - 12h45	Atividade de Acolhimento
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h00 - 17h00 16h00	Atividade na Natureza (ver lista) Lanche
18h00	Banhos + Tempo Livre
19h30	Jantar
20h45 - 22h30	Jogo Noturno ou Disco Night
22h45	Ceia

### Atividades na Natureza

Escolher 1 das opções:

- Mãos na Terra
- Torneios Desportivos
- Jogo Natura
- Jogos Tradicionais
- Tiro ao Alvo

### Atividades Radicais

Escolher 1 das opções:

- Canoagem
- Paintball ( +12 anos)
- Paintball Kids (+10 anos)
- Lasertag
- Arborismo + Slide + Escalada

.....

Extras - Sob consulta

Apresentação Canina

Yoga

Passeio de Trator

Dança/Zumba

Escola do Mato (Bushcraft)

Batismo a Cavallo

A - Garra Natura

Criar Com Natureza

## 2º Dia

08h30	Alvorada
9h00	Pequeno Almoço
9h30	Desmontagem de campo
10h30 - 13h00 11h00	Atividade Radical (ver lista) Lanche
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h30- 16h30	Atividade na Natureza (ver lista)
16h30	Lanche
17h00	Despedidas

Obs: O horário das atividades poderá sofrer alterações.

# Programa Acampamento Meio Radical - 1 dia e 1/2

Com refeições - 75€ p/criança  
Sem refeições - 48€ p/criança

3 Atividades Radicais e Jogos de Grupo adaptados às idades.  
A partir dos 8 anos, mínimo 20 participantes.

## 1º Dia

10h00	Receção no Campo Base
	Lanche
11h00 - 12h45	Atividade de Acolhimento
13h00	Almoço + Tempo Livre
14h00 - 17h00 16h00	Arborismo + Slide + Escalada Lanche
18h00	Banhos + Tempo Livre
19h30	Jantar
20h45 - 22h30	Jogo Noturno ou Disco Night
22h45	Ceia

## 2º Dia

08h30	Alvorada
9h00	Pequeno Almoço
9h30	Desmontagem de campo
10h30 - 12h30 11h00	Atividade Radical (ver lista) Lanche
12h45	Despedidas

## Atividades Radicais

Escolher 1 das opções:

- Canoagem
- Paintball ( +12 anos)
- Paintball Kids (+10 anos)
- Lasertag

.....

Extras - Sob consulta  
Apresentação Canina  
Yoga  
Passeio de Trator  
Dança/Zumba  
Escola do Mato (Bushcraft)  
Batismo a Cavalo  
A - Garra Natura  
Criar Com Natureza

## Inclui:

- Refeições - Opção A;
- Monitores para as atividades;
- Equipamentos e materiais para todas as atividades;
- Tendas para pernoita;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Zonas de ensombramento;
- Água potável;
- 1 adulto por cada 10 participantes não paga, sujeita à condição do adulto se responsabilizar pelo acompanhamento e apoio do grupo assegurando que as crianças e jovens que não se encontrem “diretamente” a realizar atividades, ou que esteja em pausa, estão sempre acompanhadas e sob a sua vigilância;
- IVA à taxa legal em vigor.

## Refeições

- Pequeno - Almoço: Leite/Leite com Chocolate, Pão com Queijo/Fiambre.
- Lanche: Pão/Croissant com Queijo/Fiambre, Fruta da Época, Sumos e Água.
- Almoço/Jantar: Sopa, Prato Principal, Sobremesa, Sumos e Água.
- Ceia: Leite/Leite com Chocolate e Bolachinhas.

Pode sofrer alterações.

## Não inclui:

- Refeições - Opção B;
- Transportes;
- Colchonetes e sacos de cama.

### Refeições/pessoa

Pequeno Almoço	2,50€
Lanches	5€
Almoço/ Jantar	15€
Ceia	1,50€

### Observações:

- 1 adulto por cada 10 participantes não paga refeições.
- Encontram-se disponíveis no Campo Base churrasqueiras e forno a lenha.

**ATENÇÃO:** O local da atividade de canoagem e as restantes atividades encontram-se a 3,5km de distância, o transporte é da responsabilidade do cliente.

# Descritivo das atividades

## Arborismo Slide e Escalada

Consiste num percurso de obstáculos entre plataformas posicionadas nas copas das árvores: 10 pontes suspensas entre os 5 e os 8 metros de altura, com um sistema de linha de vida contínua a terminar num slide de 70m.

É complementado por uma parede de escalada com descida em rapel.

Obs. Maiores de 1,30m e até 120kg.

## Canoagem + Jogos de Água

Consiste numa atividade desenvolvida num dos nossos lagos com 13ha perfeito para a aprendizagem, dinâmicas de jogos, observação de paisagens e fauna, com águas calmas e sem correntes.

Obs. Trazer fato de banho, t-shirt, boné, chinelos, toalha, protetor solar e garrafa de água.

## Tiro ao Alvo

Consiste numa atividade cujo o principal objetivo é acertar num alvo com várias dinâmicas incluídas.

# Descritivo das atividades

## Paintball

Consiste numa atividade de equipa onde os jogadores eliminam os seus oponentes utilizando marcadores de ar comprimido, que disparam bolas de tinta biodegradáveis que ao atingirem deixam uma marca de tinta.

Por questões de segurança, é apenas praticado dentro do campo de paintball.

Obs.

Trazer calças e camisola de manga comprida.  
Inclui 150 bolas por participante.

## Paintball Kids

Consiste numa versão do Paintball adaptada para crianças, que apesar de ter a mesma dinâmica, os marcadores de jogo são mais leves, funcionam com sistema de mola e as bolas são mais pequenas.

Obs.

Trazer calças e camisola de manga comprida.  
Inclui 100 bolas por participante.

## Lasertag

Consiste numa atividade desenvolvida ao ar livre idêntica ao Paintball, mas com “armas” que utilizam infravermelhos e não são necessárias proteções.

# Descritivo das atividades

## Jogo Natura

Consiste numa atividade desenvolvida ao ar livre com diferentes postos de jogos e dinâmicas de superação em equipa, podendo incluir Jogos de Água e interação com animais.

## Jogos Tradicionais

Consiste numa atividade desenvolvida ao ar livre com diferentes postos de jogos e dinâmicas de superação em equipa.

Exemplos: Corrida de Sacas, Corrida de 3 pernas, Jogo da corda, entre outros.

## Mãos na terra

Esta atividade ao ar livre convida as crianças a aprender sobre o cuidado da horta, ensinando-as a identificar, plantar e regar. Pode ser complementada com sementeiras, explicando de forma prática a diferença entre semear e plantar, oferecendo a oportunidade de levar as sementes que plantaram para casa ou para a escola, continuando a experiência.



# Descritivo das atividades

## Informações Gerais

### Todas as atividades incluem:

- Material necessário para cada atividade;
- Monitores em função do número de participantes durante a atividade;
- Fornecimento de água durante a atividade.

### Os participantes devem trazer:

- Roupa confortável;
- Sapatos fechados;
- Chapéu ou boné;
- Protetor solar;
- Garrafa de água identificada;
- Elástico para o cabelo (Arborismo);
- Muda de roupa (Canoagem).

# Atividades Extra

Valores Sob Consulta

Escola do  
Mato  
+ 10 anos

Consiste num conjunto de habilidades, conhecimentos e memória muscular que nos permite uma maior ligação à natureza. Os alunos podem trabalhar em equipa e cuidar de si próprios: cozinhar ao fogo e construir abrigos, seguir pegadas de animais, entre outros. Vão aprender sobre o meio ambiente, os recursos à sua volta e como os usar de um modo seguro e sustentável.

Batismo a  
Cavalo  
+ 5 anos

Atividade ideal para primeira experiência a cavalo, aprendendo os primeiros passos com a ajuda de um instrutor e cavalos calmos e habituados às crianças. Esta atividade é dinamizada pelo Clube Equestre da Lapa.

A - Garra  
Natura  
+ 3 anos

Atividade prática adaptada ao programa de cada ano curricular de forma a captar o interesse e diversificar o ensino, dando a conhecer as maravilhas das aves de rapina através da proximidade, respeitando as necessidades de cada uma.

# Atividades Extra

Valores Sob Consulta

## Apresentação Canina

A atividade de Apresentação Canina tem como objetivo promover o contacto seguro e educativo entre crianças e cães, desenvolvendo valores como empatia, respeito e responsabilidade.

## Criar com Natureza

Atividade sensorial e experimental, expressões e aspetos naturais, origens cultivo e uso com o que a natureza fornece. Criação de capacidades em diversos aspetos e demonstrações de expressões artísticas, cozinha, horta e minimizar desperdício.

## Todas as atividades extra incluem:

- Material para as atividades;
- Equipa de monitores;
- Fornecimento de água durante a atividade.

### OBS.:

- Participantes devem trazer roupa prática,
- Calçado fechado e confortável;
- Garrafa de água.

# Condições de Reserva

**1º** 50€ a título de pré-reserva com a maior antecedência possível para garantir as atividades nas datas pretendidas, principalmente em época alta (final de Abril até final de Setembro).

**2º** 50% (-50€) até 8 dias de antecedência, com confirmação definitiva do número de participantes (qualquer comunicação posterior de diminuição ou a falta de comparência de participante(s), não dará lugar a devolução ou redução, mantendo-se o valor total a pagar.).

**3º** Restantes 50% pagos no dia da atividade.

Em cada pagamento, é necessário o envio do comprovativo de pagamento para [info@sesimbranaturapark.pt](mailto:info@sesimbranaturapark.pt) e o envio dos dados para faturação, caso contrário, a fatura será passada em nome de cliente final.

O aumento do número de participantes de uma reserva também é possível, devendo ser comunicado por escrito até 8 dias antes da atividade. Está sujeito à disponibilidade de meios operacionais, podendo dar origem a alterações às condições originais da reserva.

## **DADOS PARA PAGAMENTO:**

**Casa da Mesquita Soc. Agro-Industrial, Lda.**

**IBAN: PT50 0010 0000 4061 6810 0020 3**