

REGULAMENTO

1. **Datas da actividade:**

Semana 1: **27 de Junho a 1 de Julho de 2011.**

Semana 2: **4 a 8 de Julho de 2011.**

Semana 3: **11 a 15 de Julho de 2011.**

Semana 4: **18 a 22 de Julho de 2011.**

Semana 5: **25 a 29 de Julho de 2011.**

2. **Inscrições:**

2.1. As inscrições estão abertas a todos e quaisquer alunos a partir dos **8 anos de idade.**

2.2. **Prazo promocional** – 15 de Junho de 2011 (ver condições em PREÇOS).

2.3. **Prazo limite** – 24 de Junho de 2011.

3. **Local da actividade:**

3.1. Praia Base: Costa de Caparica (praia a designar, mediante as melhores condições marítimas).

3.2. Praia Alternativa: Linha do Estoril-Cascais (praia a designar, mediante as melhores condições marítimas).

Nota: caso alguma das opções acima indicadas não reúna as condições necessárias, o local da actividade poderá ser alterado até à hora de partida.

4. **Material necessário (mochila pessoal com):**

Dois fatos de banho, toalha, protector solar, garrafa de água, bolachas ou peça de fruta extra e chapéu.

5. **Requisitos importantes:**

Saber nadar, conhecer (e cumprir) o regulamento da actividade, preencher e entregar a declaração de transporte e respeitar todas e quaisquer normas de segurança, bem como a preservação do material disponibilizado e do meio ambiente.

6. **Pagamentos**

Os pagamentos serão efectuados à FASTSPORTS, Lda. em numerário ou cheque (ambos no início do 1º dia do programa) ou ainda por transferência bancária pelo NIB 0010.0000.46418960001.89 (BPI) até às datas limites indicadas no ponto 2.

7. **Outros casos**

Os casos omissos a este regulamento serão devidamente apreciados e decididos em conformidade pela FASTSPORTS.

PROGRAMA

9h / 9h30 – Ponto de encontro e saída para a praia.

10h00 – Chegada à praia. Observação das condições do mar, preparação do material e equipamento.

10h30 – Início da 1ª aula (sequência tipo): preparação teórica, aquecimento, exercícios fora de água, exercícios dentro de água.

12h00 – Saída da água e arrumação do material e do equipamento.

12h30 – Almoço.

14h00 – Início da 2ª aula: sequência idêntica à parte da manhã.

15h30 – Saída da água e arrumação de material e equipamento.

16h00 – Lanche.

16h30 – Saída da praia.

17h30 – Chegada ao local de encontro.

PREÇOS

Opção 1 (sem refeições): 175,00 €

Opção 2 (com refeições): 225,00 €

Opção Avulso: 40,00 €/ dia (sem refeições); 50,00 €/ dia (com refeições)

Descontos: 10% de desconto para alunos inscritos no prazo promocional, alunos PIONEIROS, sócios AEIST, membros e alunos FASTSPORTS e irmãos (para o 2º irmão e seguintes).

NOTA: DESCONTOS NÃO ACUMULÁVEIS.

Os preços apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor.