

# Estágio Inaugural de Aikido

## Época 2010/2011

### Coimbra, 18 e 19 de Setembro

#### Plano do estágio

#### LOCAL:

**Pav. Clube Futebol União de Coimbra**, sito na Rua Infanta Dona Maria (à Solum), em Coimbra. Mapa disponível em [http://aikidocoimbra.org/?page\\_id=3](http://aikidocoimbra.org/?page_id=3).

#### HORÁRIO:

Sessões de treino das **10h às 12h no dia 18 e 19 e na tarde de 18 de Setembro das 17h às 19h** (em horário, possivelmente nocturno, ainda a anunciar).

Está previsto um **treino ao ar-livre Domingo dia 19**, num dos parques da cidade, consoante as condições climatéricas.

**Treino Destinado a agentes de Ensino U.P.A.:** Sexta, dia 17, das 19h às 21h.

#### OUTROS:

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

#### PREÇOS:

Estágio Completo: € 35,00

Preço individual (por cada sessão de 2 horas): € 15,00

#### SUGESTÕES DE ALOJAMENTO COM RELAÇÃO PROXIMIDADE-DOJO/PREÇOS:

##### **01. Residencial Casa Branca, na Av. Fernando Namora.**

Site: [www.residencial-casabranca.com](http://www.residencial-casabranca.com)

Telf.: 239 701 196

E-mail: [r.casa.branca@netvisao.pt](mailto:r.casa.branca@netvisao.pt)

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

##### **02. IPJuventude, Pousada de Portugal, na Rua Dr. Henriques Seco.**

Telf.: 239 822 955

E-mail: [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

##### **03. Parque de Campismo Municipal de Coimbra, Alto do Areeiro.**

Site: [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)

Telf.: 239 086 902

E-mail: [coimbra@cacampings.com](mailto:coimbra@cacampings.com)

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

##### **04. Hotel Tryp, \*\*\* estrelas.** Hotel situado junto dos Hospitais da Universidade de Coimbra, onde ficará alojado o Director Técnico, Nebi Vural, assim como a comitiva estrangeira.

Site: [www.trypcoimbra.com/](http://www.trypcoimbra.com/)

Tel: (351) 239 480 800, Fax: (351) 239 484 300

Email: [tryp.coimbra@solmeliaportugal.com](mailto:tryp.coimbra@solmeliaportugal.com)

##### **05. 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: [nunoalexandrerocha@gmail.com](mailto:nunoalexandrerocha@gmail.com)

Site da UPA: [www.upaikido.org](http://www.upaikido.org)

**Nota:** Está em aberto a possibilidade de agendar uma saída para praia/praias fluvial 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.

**Nota III:** Para os eventuais interessados em beneficiar de transporte colectivo (autocarro) gratuito de Lisboa -Coimbra-Lisboa por favor contactar Manuel Cadeireiro para o número 962420766 ou para o email [manuel.cadeireiro@hotmail.com](mailto:manuel.cadeireiro@hotmail.com)