

Estágio Inaugural de Aikido

Época 2011/2012

Coimbra, 17 e 18 de Setembro

Plano do estágio

LOCAL:

Pav. do C.F. União de Coimbra, sito na **Rua Infanta Dona Maria, em Coimbra** (mapa disponível em http://aikidocoimbra.org/?page_id=3).

HORÁRIOS:

Dia 17: Das 10,00h às 12,00h e das 17,00 às 19,00h

Dia 18: Das 09,30 às 11,30h

Dia 16: Sexta feira, dia 16 de Setembro, **haverá treino (gratuito) no horário normal das classes do C.F.U.C.** (das 19,30h às 21h), aberto aos interessados com **seguro desportivo em dia**.

OUTRAS INFORMAÇÕES:

Refeições conjuntas e Jantar/Convívio dia 17 (Sábado) à noite.

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

PREÇOS (ASSOCIADOS UP):

Estágio Completo: € 35,00

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

PREÇOS (NÃO ASSOCIADOS):

Estágio Completo: € 40,00

Preço individual (por cada sessão de 2 horas): € 20,00

SUGESTÕES DE ALOJAMENTO COM RELAÇÃO PROXIMIDADE-DOJO/PREÇOS:

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 apenas de saco-cama. Os interessados deverão contactar a organização dado que há número limitado de lugares.

1. RESIDENCIAL CASA BRANCA (AV. FERNANDO NAMORA)

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

TLF: 239 701 196 EMAIL: 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

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

TLF: 239 086 902 EMAIL: coimbra@cacampings.com

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

4. HOTEL IBIS (JUNTO AO PARQUE)

SITE: <http://www.ibishotel.com/pt/hotel-1672-ibis-coimbra/index.shtml>

Avenida Emidio Navarro n°70 Edifício Topazio, 3000-150 - COIMBRA

TEL.: 239 852 130 FAX: 239 852 140

5. HOTEL D. INÉS (JUNTO À ESTAÇÃO DE AUTOCARROS)

SITE: <http://www.hotel-dona-ines.pt/>

Rua Abel Dias Urbano, 12, 3000-001 Coimbra

CONTACTOS / ORGANIZAÇÃO:

Nuno Alexandre Rocha, Telemóvel: 965 105 350

E-mail: nunoalexandrerocha@gmail.com