



## **PROGRAMA – FUTEBOL – PAIS**

### **SAÚDE CONDIÇÃO FÍSICA E LAZER**

#### **OBJETIVOS E NORMAS DE FUNCIONAMENTO**

##### **OBJETIVOS:**

- Proporcionar uma atividade físico-desportiva enquadrada por um Professor/Treinador, especialmente dedicada aos pais ou familiar extensiva aos amigos, para que possam rentabilizar o tempo de espera da atividade dos seus filhos na Escola de Futebol, permitindo-lhes simultaneamente auferir de um programa de melhoria da sua Saúde e Condição Física (Corrida, Flexibilidade, Força Geral, etc.), através da prática do Futebol.
- Permitir uma ocupação salutar dos tempos livres, através de uma atividade agradável e atrativa e que contribua para uma melhor socialização entre todos os seus intervenientes.

##### **ATIVIDADES A DESENVOLVER:**

Desenvolvimento das Capacidades Motoras, Jogos de Futebol-5 e Convívios Desportivos Inter-Pais.

##### **DESTINATÁRIOS/ IDADES:**

Destinado a todos os cidadãos com idade superior a 18 anos de idade.

##### **ENQUADRAMENTO TÉCNICO:**

Os utentes irão ser agrupados em sub-grupos de 10 a 15 elementos, enquadrados por um Professor de Educação Física.

##### **ASSISTÊNCIA MÉDICA - SEGURO DE ACIDENTES DESPORTIVOS:**

Será assegurado diariamente a prestação de primeiros socorros aos utentes, beneficiando ainda de um seguro de acidentes desportivos..

##### **INSCRIÇÕES:**

As inscrições, far-se-ão na Secretaria da Escola Futebol Hernâni Gonçalves, em impresso próprio, onde declare a inexistência de qualquer contra-indicação para a prática de atividade física.

Deverá entregar ainda 2 fotografias, uma fotocópia do Cartão de Cidadão e o cartão de assistência médica (1ª inscrição).

Outras informações poderão ser prestadas pelos Telefones: 916 004 460/ 228 318 210 ou ainda na nossa página de internet:

[http:// www.escfuthernani.com](http://www.escfuthernani.com)

##### **VESTUÁRIO:**

O equipamento a utilizar será da responsabilidade de cada utente e constará de camisola, calções, meias, caneleiras, sapatilhas ou chuteiras de pitons de borracha (não sendo permitido o uso de pitons de alumínio) e fato de treino (facultativo). Deverá ser evitado o uso de objectos que possam pôr em causa a integridade física dos utentes como relógios, fios, pulseiras, etc.

##### **OBJETOS DE VALOR:**

Os utentes deverão evitar levar objectos de valor para os balneários. A Escola de Futebol Hernâni Gonçalves não se poderá responsabilizar pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado nos balneários. Após a utilização do balneário, os utilizadores deverão certificar-se se o mesmo ficou encerrado, devendo por questões de segurança levar a chave consigo para a sessão de treino.



**ASSOCIAÇÃO JUVENIL  
ESCOLA DE FUTEBOL HERNÂNI GONÇALVES**

Rua Alves Redol, 292 - 4050-042 Porto  
Tel. 916 004 460 / 228 318 210 - Fax: 228 300 724  
www.escfuthernani.com e-mail: geral@escfuthernani.com



**LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:**

As aulas funcionarão num dos campos de Futebol-5 de relva sintética ao ar livre, aos Sábados de manhã, entre as 10h00 e as 11h00. Poder-se-ão vir a criar outras turmas noutros dias e noutras horas desde que haja um número mínimo de interessados (10) que justifique o seu funcionamento.

As aulas terão a duração de 60 minutos.

Início das Atividades: 1 de setembro.

Fim das Atividades: 30 de junho.

Haverá interrupção das atividades nos feriados e nas férias do Natal, Carnaval e da Páscoa.

Poderá não haver aulas nos dias de realização dos Torneios Inter-Escolas dos alunos.

**MENSALIDADES:**

Os utentes pagarão uma mensalidade de acordo com a seguinte tabela:

Utentes	Quotização Mensal	Inscrição Anual
Valor	25,00 €	25,00 €

As mensalidades deverão ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês. Conjuntamente com o primeiro mês, os utentes pagarão uma Taxa de Inscrição (inclui seguro desportivo/ cartão do aluno) no valor de 25,00€ (Vinte Euros).

Nos dois meses imediatamente após o mês de inscrição, os utentes terão de pagar 50%, do valor da mensalidade referente ao mês de junho.

As quotizações poderão ser feitas em nome da Escola, para o seguinte NIB: 0018 000 00 721 5759 001 78 – Informando a Secretaria da Escola via email, o nome / número do aluno a que se refere.

**ESPÍRITO DESPORTIVO:**

A Escola de Futebol reserva-se o direito de não admitir e ou excluir os utentes que não revelem possuir espírito desportivo, ou que tenham comportamentos inapropriados, que ponham em causa o bom funcionamento das atividades.

O Presidente

(Prof. Rui Pacheco)