



# REGULAMENTO ESPORTES

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO NAS ATIVIDADES PROGRAMA E PROGRAMINHA DE FÉRIAS

- ✓ A inscrição só será considerada válida após o pagamento, que deverá ser efetuado até 24h após inscrição;
- ✓ O número de vagas é limitado e será preenchido por ordem de inscrição;
- ✓ O clube não fará a devolução da taxa de inscrição após o dia 5 de dezembro, caso haja desistência por parte do associado.

### 24º PROGRAMINHA DE FÉRIAS Temporada de Dezembro de 2022 Tema: Patrulha Canina

#### Datas – Horários – Local de Encontro

Temporada de 13 a 16 de dezembro de 2022 para crianças associadas de 3 e 4 anos.

- Horário: das 10 às 16h
- Local de encontro: Arena CAD

#### Monitoria

Durante a temporada, as crianças serão acompanhadas pela equipe do CAD que é composta por professores competentes e experientes, que são os principais responsáveis pelo sucesso do Programinha. A Coordenação estará a cargo do Professora Cláudia Rodrigues Pitta

#### Refeições

O almoço tem um cardápio elaborado especialmente para crianças e será servido no Restaurante do CCR que já possuem uma estrutura adequada para nosso evento, e no final da tarde as crianças recebem um lanche.

Cardápio:

Dia 13/12 – 3ª feira - salada de alface, tomate e cenoura, arroz, feijão, pedaços de frango e batata cozida – sobremesa: sorvete de chocolate e uma banana – bebida – suco e água mineral.  
Lanche: pipoca, bebezinho de baunilha recheado de chocolate e suco

Dia 14/12 – 4ª feira – salada de alface, tomate e abobrinha, arroz, feijão, macarronada na manteiga e ao sugo com molho separado e almondegas de carne – sobremesa: gelatina de uva e uma maçã - bebida – suco e água mineral.  
Lanche: bisnaga com requeijão, bolacha e suco

Dia 15/12 – 5ª feira – salada de alface, tomate e cenoura, arroz, feijão, filé mignon em tirinhas e brócolis – sobremesa – bolo brigadeiro e melancia em fatias – bebida: suco e água mineral.  
Lanche: pão de queijo, banana e suco

Dia 16/12 – 6ª feira - salada de alface, tomate e beterraba, arroz, feijão, filé de frango em tirinhas e abobrinha cozida – sobremesa – gelatina de limão e uva – bebida: suco e água mineral.  
Lanche: nescau ball cereal, pipoca e suco

#### O que trazer para nosso dia

- 1 mochila de mão
- 1 toalha de banho
- 1 toalha de rosto
- 1 muda de roupa contendo: 1 camiseta, 1 short ou bermuda, 1 calcinha ou cueca, 1 conjunto de moletom, 1 blusão ou casaco, 1 par de meia, 1 par de sandálias
- Como nosso evento é sustentável pedimos para trazer um copo ou garrafinha com nome da criança para usarmos a semana toda e não precisarmos usar copo de plástico

#### IMPORTANTE

- Marcar todas as roupas e objetos com o nome da criança.
- A criança não deverá levar objetos não relacionados com a atividade (aparelhos eletrônicos).

Temos tolerância de 15 minutos após o término do Programinha. Após esse horário, as crianças serão levadas para a Sala do CAD no 3º andar do CE.