

TODA-A-PROVA

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA.

EVENTOS

4º TRIMESTRE

OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO



Workshop **Personal Trainer** DO RENDIMENTO AO TREINO FUNCIONAL CRIE AS SUAS FERRAMENTAS!

16 Outubro- 10h00-14h00

Objectivos Gerais

Explorar novas ferramentas de trabalho para potencializar uma sessão treino divertida e eficaz;

Objectivos Específicos

Conceito de treino funcional;
Diferenças entre o treino funcional e o treino tradicional;
Equipamentos e técnicas a utilizar;
Planeamento e prescrição da sessão de treino.

Horas 4h teórico-prático

Formador:

Prof. Francisco Rocha – Licenciatura em Desporto e Educação Física, FCDEF-UP; Coordenador e professor Parque Health Club; Colaborador MANZ na área da musculação e personal training; Formador desde 2002 em diversas áreas de desporto, saúde e bem-estar; Personal Trainer desde 2000.

Inscrições e informações:

40€ até dia 12 de Outubro e 50€ entre 13 e 16 de Outubro.
para kickoff.formacao@todaaprova.pt

Informe-se dos descontos de parceria assim como os benefícios de convidar alguém para as nossas formações.



workshop pasta de açúcar

22 de Outubro

das 10 às 13h // almoço incluído // 14.30 às 17.30h
inscrições com pré-pagamento até dia 19 de Outubro

Formadora:

Inês Castro, Cakedesigner desde 2007; responsável pela "Bolos Mágicos";
licenciada em Psicologia pela FPCEUP(95/00); certificado de formação de formadores
pelo IIEFP(2000); formação intensiva individual com a Cakedesigner Debbie Brown
em Ashford, Inglaterra (2007).

Objectivos:

Apresentação dos materiais e técnicas de base para a decoração em pasta de açúcar;
cobertura da tábua; preparação do bolo; cobertura dos bolos através de 2 técnicas diferentes;
montagem do bolo (2 andares) e estacamento; modelagem de figuras humanas;
decorações usando cortantes; remates em pasta de açúcar.

Workshop de carácter prático, cada participante montará um bolo de 2 andares
(um em bolo real e outro dummie) e levará para casa o bolo realizado.

Material obrigatório: rolo de resina

Máximo 10 participantes

Mínimo 5 participantes

Membros 90€

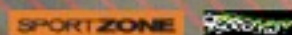
Não membros 95€

Rua João Martins Branco nº180, 4150-430 Porto
226 066 771 | 962 001 281
www.todaaprova.pt | restaurantedoclube@todaaprova.pt

Organização:



Patrocínios:



Destinatários:
Professores de Educação Física, Técnicos de Natação, Estudantes de Desporto e Educação Física, Treinadores, Agentes Desportivos e Interessados.

NATAÇÃO

AMA E O JOGO

teórico-prática

5 HORAS

25 de Outubro – 20h/22h30

27 de Outubro – 20h/22h30

Objectivos:
Conceito de equilíbrio, propulsão, imersão e respiração;
Recursos e meios auxiliares;
Proposta metodológica de ensino com recurso ao jogo.

Inscrições:
30€ até 21 de Outubro
40€ de 22 a 25 de Outubro

Formador:
Prof. Jorge Samagaio
Ex-nadador Futebol Clube do Porto;
Professor de natação da Escola de Natação do Clube/Toda a Prova;
Responsável e coordenador técnico do departamento de natação do Clube/Toda a Prova.

OPEN DAY

COM JANTAR HALLOWEEN 29 DE OUTUBRO

- 9.00/13.00 Kids Club (traga os seus filhos)
- 9.00/13.00 Sala de musculação e cardio-fitness
- 9.00/10.00 Kenpo
- 10.00/11.00 Cycling/MTV Kids/Tênis (adultos e crianças)
- 11.00/12.00 Local
- 11.00/12.00 Palestra Liderança para crianças (pais e filhos)
- 11.15/12.00 Natação
- 11.30/12.30 Tênis (crianças)
- 12.00/13.00 Yoga
- 12.15/13.15 Dança Jazz
- 16.30/17.30 Capoeira/Karatê
- 17.30/18.30 Futebol Feminino/Aikido
- 18.30/19.30 Futebol Masculino/Kickboxing/Savate

Jantar Halloween às 21h00

Haverá bingo durante o jantar com sorteio de prémios.

Membros 20€

Não membros 25€

Protocolos 22,50€

Eventos

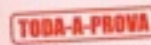
Buffet de Entradas Envenenadas;
Cama de Bacalhau em Teia de Aranha;
Lombo Assado em Caixão de Vampiro;
Buffet de doces e fruta à moda
do Fantasma do Clube; Poções Mágicas Variadas;
Cafeinado do Caldeirão da Bruxa.

226 066 771|962 001 281
Rua João Martins Branco, n.º 180
4150-430 Porto
www.todaaprova.pt

Organização



Apoios



Patrocínios



AR ACADEMIA
RADICAL

apresenta:

ESCOLA DE SKATE

com o Professor João Neto
competidor do circuito nacional de skate

*Aos Sábados
das 10 às 12 horas*

*SPOTS: CDUP – Porto
(Pavilhão indoor)
Skate Park da Maia
Skate Park de Ermesinde
Skate Park de Valongo*

Local de encontro: Clube

*Material necessário:
skate, capacete, protecções
e sapatilhas de skate*

*Idade mínima: 7 anos
N.º mínimo de inscrições: 5*

Para mais informações contacte-nos
226 066 771 | 962 001 281
Rua João Martins Branco, n.º 130, 4150-430 Porto
aflessandro@todaaprova.pt | www.todaaprova.pt

Apelos

TODA A PROVA

clube

Ida & volta

Petrocines

SPORT ZONE

Queves trabalhar connosco nas férias?

FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA PARA
TRABALHAR CONNOSCO NOS PERÍODOS DE FÉRIAS

Monitores de Actividades de FÉRIAS



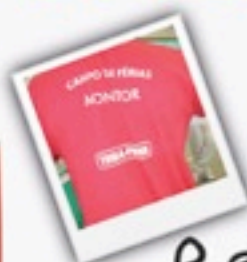
Workshop

13 de Dezembro,
das 20 às 22h30

Objectivos e conteúdos:

- Conhecer:
Estrutura e Organização das Actividades;
Regulamento das Actividades;
Metodologia e Gestão;
Funções, Competências, Direitos e Deveres;
- Familiarização com as Regras das dezenas de Jogos do programa.

Inscrições: 30€ até 12 de Dezembro
e 40€ no Próprio dia.



Reciclagem do Workshop

14 de Dezembro,
das 20 às 22h30

Objectivos e conteúdos:

- Reciclagem dos conteúdos da formação inicial e/ou experiência profissional;
- Novo conceito de Actividades de Férias da Toda a Prova;
- Coordenação e organização.

Inscrições: 20€ até 12 de Dezembro
e 30€ de 13 a 14 de Dezembro.

Formador: Professor Rui Sousa

Licenciado em Desporto e Educação Física pela FCDEF-UP,
Integra a equipa de coordenação das Actividades de Férias Toda-a-Prova,
Responsável de Formação e Coordenador Pedagógico da Kick Off Formação

226 066 771 | 962 001 281
Rua João Martins Branco, nº 180,
4150-430 Porto | www.todaaprova.pt
kickoff.formacao@todaaprova.pt

Organização **KICK.OFF** formação

Patrocínios **SPORTZONE**

Apoio **TODA-A-PROVA**

chube



17 Dezembro

O Chocolate e o Natal

15h às 18h

Receitas de chocolate com toque natalício

Mínimo 15 participantes

Formadora: Luisa Fernandes

Receitas:

Brigadeiros; Chocolate quente;

Salame; Pirulitos de chocolate;

Bebida fria de chocolate branco;

Cupcakes de chocolate;

Tarte de chocolate negro.

restaurantedoclube@todaaprova.pt
Rua João Martins Branco nº180, 4150-430 Porto
226 066 771 | 962 001 281 | www.todaaprova.pt

Organização:

clube

Apoio:

TODA A PROVA

Patrocínios:

SPORT ZONE

SPORTZONE SOCCER CAMP 2011

5º Curso: 19 a 23 Dezembro - Porto e Lisboa

Monitorizado por técnicos do
Real Madrid

**VEM TREINAR
COM O TEU ÍDOLO!**
Presença assegurada de vários jogadores da Super Liga



Descontos até 5 Dezembro

15% - Atletas que já participaram em edições anteriores

12% - Protocolo Membro Corporate

10% - Para todos os interessados

Nota: Descontos não acumuláveis

Inscrição de irmãos: Desconto 5% (Nota: Desconto não acumulável com a campanha para os atletas que já participaram em edições anteriores.)

Para mais informações & inscrições:

226 066 771 | 962 001 281 | www.todaaprova.pt | futebol@todaaprova.pt

Sportzone Soccer Camp | <http://sportzonesoccercamp.blogspot.com>

Para todas as crianças e jovens dos 6 aos 16 anos, federados, não federados, jogadores de campo ou guarda-redes.

Inscribe-te já!



KIT DE TREINO adidas/SPORTZONE

Oferta a todos os atletas de um kit de treino semanal, que inclui 3 t-shirts adidas, 3 calções e 3 pares de meias SPORTZONE

PRESENCAS 2009/2010

João Moutinho
André Villas Boas
Helder Postiga
Luís Freitas Lobo

TODA-A-PROVA

SPORT ZONE

adidas

MILANEZA

zerozero.pt

Star inn.

NH CAMPOGRANDE

TODA-A-PROVA

ACTIVIDADES NATAL

Piscina

Style Fusion

Visita ao
Jardim Botânico

Mini-Golf

Monitores
especializados

Preços
Especiais

Membros do Clube

Protocolos Empresas

Oferta T-shirt

Não Membros 5% Desconto
em inscrições até 5 Dezembro

Inclui Seguro



226 066 771 | 962 001 281
Rua João Martins Branco nº180, 4150 - 430 Porto
www.todaaprova.pt | info@todaaprova.pt

Organização:



Patrocínios:



Apoios:

