

**TODA-A-PROVA**

**EVENTOS**  
**AGOSTO a DEZEMBRO 2010**



**SPORT ZONE**



DESPORTISTAS, PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA,  
TREINADORES, AGENTES DESPORTIVOS E INTERESSADOS.

# WORKSHOP

## Coaching e Liderança de Equipas no Desporto

18 Setembro - 9h30 às 19h

### Formador: Professor Rui Lança

- Licenciado em Ciências do Desporto (2000) e Mestrado em Gestão do Desporto (2005), ambos pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH);
- Credenciado (2008) em Coaching Individual, Equipas e Organizações pela Variations International Coaching Federation (ICF);
- Pós-Graduação em Liderança e Gestão de Equipas pelo INA (2007)
- Coordenação na Direcção Desportiva na Administração Central (2002- 2008);
- Formador e Consultor no Conselho Europeu, em empresas e entidades desportivas nas áreas comportamentais e desportivas (desde 2002);
- Docente na E.S. de Hotelaria e Turismo do Estoril (desde 2004);
- Livros publicados na temática desportiva e formativa pela Editorial Caminho e Texto Editora.

### Objectivos:

- Objectivos e princípios de trabalho no treino individual e em grupo;
- Fomentação de uma comunicação aberta e coordenada entre todas as partes integrantes nos objectivos e processos;
- A definição dos papéis e áreas de responsabilidade sobre o trabalho a ser desenvolvido por cada um;
- Um nível superior de inter-dependência nas equipas e um estilo de liderança adequado ao ambiente, pessoas e situações.

**Inscrições: 50€ até dia 15 de Setembro e 60€ entre 16 e 18 de Setembro.**  
para [kickoff.formacao@todaaprova.pt](mailto:kickoff.formacao@todaaprova.pt)

Organização:

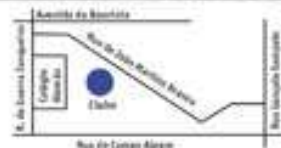
**KICK.OF**  
formação

Apoios:

**TODA-A-PROVA**

**clube**

Rua João Martins Branco nº 180, 4150 - 430 Porto | 226 066 771 | 962 001 281 | [www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt)



# 2ª TAÇA

**SPORT CLUB DO PORTO**



SPORT CLUB DO PORTO

**18 Setembro** - Qualifying **19, 25 e 26 Setembro** - Quadro Principal



## **SUB-12 Nível C**

**MASCULINOS | FEMININOS | Singulares/Pares.**

LOCAL: **SPORT CLUBE DO PORTO [ PARQUE DA CIDADE ]**

**INSCRIÇÕES até: 16 de Setembro às 12 horas**

Informações e inscrições exclusivamente para:

Email: [goncaloguidi@hotmail.com](mailto:goncaloguidi@hotmail.com) | Tlf: 917916342

**SPORT ZONE**

**soccerade**

**HEAD**

Workshop

# Happy Cupcakes

25 Setembro - 10h às 13h

Cupcakes decorados com pasta  
de açúcar e icing sugar



Inscrições até dia 21 Setembro | limite 10 pessoas  
membros Clube: 55 € | não membros: 60 €

Material necessário: rolo da massa em resina | Cada participante levará para casa 4 cupcakes decorados

Formadora: INÉS CASTRO, Cakedesigner desde 2007; Licenciada em Psicologia pela FPCEUP (95/00).  
Certificado de formação de formadores pelo IEFP (2000).

Formação intensiva individual com a Cakedesigner Debbie Brown em Ashford, Inglaterra (2007).

Rua João Martins Branco nº180, 4150-430 Porto  
226 066 771 | 962 001 281

[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [restaurantedoclube@todaaprova.pt](mailto:restaurantedoclube@todaaprova.pt)

organização:

clube

patrocínios:

SPORT ZONE

Soccerade

# Dia 25 de Setembro, o Clube abre as suas portas!

Actividades gratuitas para toda a família.

-  **9h Kenpo/Defesa Pessoal**
-  **10h Cycling**
-  **10h15 Mtv Kids**
-  **11h Local**
-  **11h30 Dança Jazz**
-  **12h Yoga**
-  **12h15 Jogo de Futebol**
-  **13h30 Almoço convívio**
-  **15h Danças de Salão**
-  **16h Ballet Kids**
-  **17h Dança Contemporânea**
-  **17h30 Karaté**
-  **18h Jiu-Jitsu**
-  **18h30 Musical Theatre**

Livre utilização de piscina a partir das 9h.

Almoço - sopa/prato/sobremesa- 6,5€

226 066 771 | 962 001 281

Rua João Martins Branco nº 180, 4150 - 430 Porto

[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [info@todaaprova.pt](mailto:info@todaaprova.pt)

Organização:



Patrocínios:

SPORTZONE



# PASSEIO DE



# BICICLETA

Ciclovia do Porto



**Sábado, 02 de Outubro de 2010**

**Inscrição: 10€ inclui almoço**

**Percurso: extensão de cerca de 15,5km**

**Partida: 10h | Chegada: +/- 12h30 | Almoço: 13h**

**Material necessário: Bicicleta (pessoal ou fornecida pelo Clube); Capacete; Água**

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

Organização



Patrocínios

SPORT ZONE



# Percurso Pedestre

## Citânia de Sanfins a Castro do Monte Padrão

Domingo  
10 de Outubro de 2010

### Percurso

Percurso pedestre entre Citânia de Sanfins e Castro do Monte Padrão com acompanhamento de monitor Toda a Prova. Visita guiada a Citânia, Castro e Centro de Interpretação do Castro.

**Extensão** - 12,9km

**Local de encontro** - 8h30 (Clube - Partida: 9h15)

**Chegada ao Clube** - 17h45 - 18h15

**Inscrição: 25€** Inclui almoço (pic-nic) e transporte. Inscrições até **8 outubro**. Mínimo 10 inscrições.

**Material necessário:** Mochila e calçado adequado.

Rua João Martins Branco, nº 180, 4150-430 Porto | 226 066 771 | 962 001 281 | [clube@todaaprova.pt](mailto:clube@todaaprova.pt) | [www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt)  
Organização



Patrocínios

SPORT ZONE



WORKSHOP

# PLANEANDO O SEU SUCESSO II

MAIS ESTRATÉGIAS PARA MUDAR A SUA VIDA

17 DE OUTUBRO - CLUBE

10H-13H / 14H30-17H30



**Programa:**  
Apresentação de conceitos básicos  
Conhecimentos sobre a sua mente  
Metas; Estratégias; Energia  
A fisiologia da confusão  
O triângulo do controlo  
Motivando-se ; Superando-se  
Alcançando a excelência

**Formador**  
**Luís Lima da Silva**

Discipulo dos Mestres Rudra Dev e Dr. Vasudeva. Gradizado em artes marciais: Wing Chun, Tai Chi Chen, Aikido, entre outras. Formado em Yogaterapia pelo Aditya Hospital da Índia. É autor do livro "Introdução do Hatha Yoga".

**PREÇO: 40€** (10% de desconto para quem participou no workshop Planeando o seu sucesso I)

**CONDIÇÕES: Inscrições até 13 de Outubro** (O workshop só se realiza com um mínimo de 12 inscritos)

Rua João Martins Branco, nº 180, 4150-430 Porto | 226 066 771 | 962 001 281 | [clube@todaaprova.pt](mailto:clube@todaaprova.pt) | [www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt)

Organização



Apoio



Patrocínios



# Workshop de Bolos em Pasta de Açúcar Nível 1



23 Outubro - 10h às 13h30

**Inscrições até dia 21 Outubro | limite 10 pessoas**  
**membros Clube: 60€ | não membros: 65 €**

**Material necessário:** rolo massa; utensílios que possuam; 2kg pasta açúcar (cores conforme a imagem)

Formadora: **INÊS CASTRO**, Cakedesigner desde 2007; Responsável pela "Bolos Mágicos".  
Licenciada em Psicologia pela FPCEUP (95/00). Certificado de formação de formadores pelo IEFP (2000).  
Formação intensiva individual com a Cakedesigner Debbie Brown em Ashford, Inglaterra (2007).

Rua João Martins Branco nº180, 4150-430 Porto  
226 066 771 | 962 001 281  
[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [restaurantedo clube@todaaprova.pt](mailto:restaurantedo clube@todaaprova.pt)

organização:



patrocínios:





vinhos e gourmet

Workshop

# *O Vinho do Porto*

20 Novembro  
10h - 13h

História do Vinho do Porto  
A Região Demarcada do Douro  
Processo de Vinificação  
Categorias de Vinho do Porto  
Provas

**Formadora/Énologa Isa Silva**

Inscrições até dia 18 Novembro | Membros - 45€ Não membros - 50€

Rua João Martins Branco n.º180, 4150-430 Porto  
226 066 771 | 962 001 281  
[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [restaurantedo clube@todaaprova.pt](mailto:restaurantedo clube@todaaprova.pt)

Organização:



Patrocínios:



PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTUDANTES DE DESPORTO,  
TREINADORES, AGENTES DESPORTIVOS E INTERESSADOS.

# Natação

## Progressões Pedagógicas

### AMA e Iniciação ao Crol e Costas.

23 e 24 de Novembro | 21h às 22h30.

#### Formadora Mestre Inês Aleixo

Licenciada em Desporto e Ed. Física pela FCDEF-UP – Opção Natação;  
Mestrado em Actividade Física Adaptada – Natação;  
Doutoranda em Actividade Física e Saúde;

**Inscrições:** 45 € até 19 de Novembro e 50 € entre 20 e 23 de Novembro  
para [kickoff.formacao@todaaprova.pt](mailto:kickoff.formacao@todaaprova.pt)

Organização: **KICK.OF** formação

Apoios: **TODA-A-PROVA**  
INSTITUTO DE FORMAÇÃO E TREINO

**chube**

Rua João Martins Branco nº 180, 4150 - 430 Porto  
226 066 771 | 962 001 281 | [www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [kickoff.formacao@todaaprova.pt](mailto:kickoff.formacao@todaaprova.pt)



workshop

# Mini Bolos com Decorações de Natal



**Inscrições até dia 24 Novembro | limite 10 pessoas**

**membros Clube:** 60€ | **não membros:** 65€ | Cada participante levará 3 mini-bolos confeccionados

**Material necessário:** rolo massa em resina; utensílios que possuam (pincéis, cortantes, etc);  
pasta-açúcar (cores conforme a imagem)

Formadora: **INÊS CASTRO**, Cakedesigner desde 2007; Responsável pela "Bolos Mágicos".

Licenciada em Psicologia pela FPCEUP (95/00). Certificado de formação de formadores pelo IEFP (2000).

Formação intensiva individual com a Cakedesigner Debbie Brown em Ashford, Inglaterra (2007).

Rua João Martins Branco n°180, 4150-430 Porto  
226 066 771 | 962 001 281  
[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [restaurantedo clube@todaaprova.pt](mailto:restaurantedo clube@todaaprova.pt)

Organização:

clube

Patrocínios:

SPORT ZONE

Soccerade

# Circuito de Squash do Clube

SQUASH

## Etapa II

### 27 e 28 Novembro

Organização:

**clube**

Patrocínios:

**SPORT ZONE**

**Tecnifibre**

**portugal  
squash.com**

**DROP SHOT**  
LIFE LINE EQUIPMENT, LLC



# ACTIVIDADES NATAL 2010

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

DESTINATÁRIOS: crianças dos 4 aos 14 anos.

## NATAL 2010

Preço 90€

	9h30 - 12h00   Almoço às 12h15	14h30 - 17h00   Lanche às 17h15
<b>1ª SEMANA</b>		
(20/12/2010) 2ª feira	Squash   Esquadrão Traquina   Jogo Bola Gigante	Flag Football
(21/12/2010) 3ª feira	Bitoque Rugby   Campeonato de Quiddich Cama Elástica	Mtv Kids   Torneio Sing Star   Dodge Ball
(22/12/2010) 4ª feira	Piscina   Jogos Sem Fronteiras Aquatico	Cinema (filme a designar)
(23/12/2010) 5ª feira	Cage Basket   Jogo do Tabuleiro Gigante Boccia Adaptado	Ténis   Jogo do Campo Minado   Jogo das Letras Vivas
(24/12/2010) 6ª feira	Caça ao Tesouro (circuito de habilidades)	Clube encerra às 14h00
<b>2ª SEMANA</b>		
(27/12/2010) 2ª feira	Kenpo/Karaté   Boccia Adaptado   Piscina	Flag Football
(28/12/2010) 3ª feira	Squash   Esquadrão Traquina   Mtv Kids	Jogos com Fit Ball   Torneio Sing Star   Dodge Ball
(29/12/2010) 4ª feira	Bitoque Rugby   Campeonato de Quiddich Cama Elástica	Mini-Golf
(30/12/2010) 5ª feira	Cage Basket   Jogo do Tabuleiro Gigante   Piscina	Ténis   Jogo do Campo Minado   Jogo das Letras Vivas
(31/12/2010) 6ª feira	Piscina   Jogos Sem Fronteiras Aquatico	Clube encerra às 14h00

Nota: O Programa está sujeito a eventuais alterações

20 a 31 Dezembro

## WORKSHOPS NATAL 2010

### DANÇA 45 € 1ª semana | 40 € 2ª semana

Dos 4 aos 14 anos;  
Mínimo 6 participantes;  
Local: Clube;  
Professora: Marta Silva, licenciada em Educação Física e professora de Ballet e Dança desde 2006;  
20/12 - 24/12 (10h00 - 11h30)  
27/12 - 30/12 (14h30 - 16h00)

### CULINÁRIA 45 € semana

Dos 4 aos 14 anos;  
Mínimo 6 participantes;  
Local: Clube;  
Monitor: Paulo Carvalho, Chefe de Cozinha há 5 anos;  
20/12 - 24/12 (10h00 - 11h30)  
27/12 - 31/12 (10h00 - 11h30)  
Nota: Lanche incluído no final de cada dia do Workshop.

### FUTEBOL 45 € semana

Dos 4 aos 14 anos;  
Mínimo 6 participantes;  
Local: a designar;  
Professor: Martinho Freitas, Nuno Pinheiro ou Sérgio Ferreira, licenciados em Educação Física pela FADEUP, com especialização em Treino de Alto Rendimento de Opção Complementar de Futebol.  
27/12 - 31/12 (09h30 - 11h30)

### TÉNIS 45 € semana

Dos 4 aos 14 anos;  
Mínimo 4 participantes;  
Local: Sport Clube do Porto (Parque da Cidade);  
Professor: Pedro Freitas, Henrique Assis ou André Morais, credenciados pela F. P. Ténis nível 2;  
20/12 - 24/12 (09h30 - 11h30)  
27/12 - 31/12 (09h30 - 11h30)

### NATAÇÃO 40 € semana

Dos 3 aos 14 anos;  
Mínimo 4 participantes;  
Local: Clube;  
Professor: Jorge Samagalo, Bacharel em Educação Física e Desporto pelo ISTE  
27/12 - 30/12 (16h15 - 17h30)

### BASQUETEBOL 40 € semana

Dos 6 aos 14 anos;  
Mínimo 6 participantes;  
Local: a designar;  
Professor: Rui Sousa, licenciado em Educação Física pela FADEUP, com especialização em Treino de Alto Rendimento de Opção Complementar de Basquetebol;  
20/12 - 23/12 (14h30 - 16h30)

### SURF 50 € semana

Dos 8 aos 16 anos;  
Mínimo 8 participantes;  
Duração: 1h30;  
Local: Praia de Matosinhos (ponto de encontro na praia);  
Professor: Credenciado pela F. P. Surf; Material e Transporte incluído;  
20/12 - 23/12 (14h30 - 17h00)  
27/12 - 30/12 (14h30 - 17h00)

# SPORTZONE SOCCER CAMP



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

Monitorizado por técnicos do

## AJAX F.C.

## INSCREVE-TE JÁ!

Inscrições limitadas

PORTO | LISBOA | FARO

5º Curso: 20 a 24 Dezembro (PORTO)

Para mais informações & inscrições:

226 066 771 | 962 001 281

[www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) | [futebol@todaaprova.pt](mailto:futebol@todaaprova.pt)

No facebook em Sportzone Soccer Camp

<http://sportzonestosoccercamp.blogspot.com>

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



**Kit de treino adidas**  
Oferta a todos os atletas  
de um kit de treino  
semanal, que inclui 5 t-shirts,  
5 calções e 5 pares de meias

**PRÉMIOS DIVERSOS  
SORTEIOS DIÁRIOS  
DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO  
MANUAL DE TREINO**

Organização:

**TODA-A-PROVA**

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA.

Patrocinadores:

**SPORTZONE**



**zerozero.pt**

**INATEL**

**Star inn**



Rádio oficial:

**MEGA  
HITS**