



## COLÓNIA DE FÉRIAS CAMPINTEGRA

Coordenadora Colónia de Férias: Dr.ª Sofia Diogo

Sede: Rua Febus Moniz nº19, 2780-234 Oeiras (Portugal) | Empowerment & Wellness Center: Av. Eng. Valente de Oliveira – Taguspark, 2740-254 Porto Salvo

Tel: +351 915486022 | +351 919393300 | NIPC: 513030735 | IBAN: PT50 0035 0454 0000 4812 23023

Email: [sofiadiogo@campintegra.pt](mailto:sofiadiogo@campintegra.pt) | [coloniadeferias@campintegra.pt](mailto:coloniadeferias@campintegra.pt) | [geral@campintegra.pt](mailto:geral@campintegra.pt) | Website: <http://www.campintegra.pt> | Facebook: <https://www.facebook.com/campintegra>

J U L H O D E 2 0 1 6					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	DIA 04	DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Pintura Espaço CAMPINTEGRA	Workshop Fotografia Espaço CAMPINTEGRA	Escrita Criativa Espaço CAMPINTEGRA	Atelier de desenho Espaço CAMPINTEGRA	Sessão de cinema Anfiteatro TAGUSPARK
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Workshop Teatro Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Aula de Dança Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Atelier de Mandalas Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK
	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>	<b>DIA 13</b>	<b>DIA 14</b>	<b>DIA 15</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Workshop de Ginástica Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Workshop Papagaios de papel Espaço CAMPINTEGRA	Workshop de Mindfulness Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Pintura de Grafites em Tela Espaço CAMPINTEGRA	Jogos Tradicionais Campo de Futebol ISQ
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Passeio junto ao mar Passeio Marítimo de Algés	Praia Praia da Torre Oeiras	Atividades Cognitivas Espaço CAMPINTEGRA	Praia Praia da Torre Oeiras	Aldeia Hípica Aldeia Hípica Oeiras
	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>	<b>DIA 20</b>	<b>DIA 21</b>	<b>DIA 22</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Plantar e Cuidar Espaço CAMPINTEGRA	O mundo das profissões Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Ciência e Natureza em laboratório Jardim Espaço CAMPINTEGRA	Visita ao Aquário Vasco da Gama	Pintura em tela Espaço CAMPINTEGRA
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	A Qualidade e Ciência laboratórios do ISQ	Praia Praia da Torre Oeiras	Workshop de Investigação Científica Espaço CAMPINTEGRA	Praia Praia da Torre Oeiras	Era uma vez o Corpo Humano Anfiteatro TAGUSPARK
	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>	<b>DIA 27</b>	<b>DIA 28</b>	<b>DIA 29</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Auto Conhecimento Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Workshop de Meditação Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Exercícios de Auto Coaching e PNL Espaço CAMPINTEGRA	Workshop desenvolvimento pessoal Espaço CAMPINTEGRA	Workshop de sons terapêuticos Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Workshop alimentação e culinária Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Aula de Yoga kids Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Teatro projetivo Anfiteatro TAGUSPARK



## COLÓNIA DE FÉRIAS CAMPINTEGRA

A G O S T O D E 2 0 1 6					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04	DIA 05
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Pintura Espaço CAMPINTEGRA	Workshop Fotografia Espaço CAMPINTEGRA	Escrita Criativa Espaço CAMPINTEGRA	Atelier de desenho Espaço CAMPINTEGRA	Sessão de cinema Anfiteatro TAGUSPARK
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Workshop Teatro Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Aula de Dança Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Atelier de Mandalas Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK
	<b>DIA 08</b>	<b>DIA 09</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Workshop de Ginástica Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Workshop Papagaios de papel Espaço CAMPINTEGRA	Workshop de Mindfulness Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Pintura de Grafites em Tela Espaço CAMPINTEGRA	Jogos Tradicionais Campo de Futebol ISQ
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Passeio junto ao mar Passeio Marítimo de Algés	Praia Praia da Torre Oeiras	Atividades Cognitivas Espaço CAMPINTEGRA	Praia Praia da Torre Oeiras	Aldeia Hípica Aldeia Hípica Oeiras
	<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Plantar e Cuidar Espaço CAMPINTEGRA	O mundo das profissões Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Ciência e Natureza em laboratório Jardim Espaço CAMPINTEGRA	Visita ao Aquário Vasco da Gama	Pintura em tela Espaço CAMPINTEGRA
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	A Qualidade e Ciência laboratórios do ISQ	Praia Praia da Torre Oeiras	Workshop de Investigação Científica Espaço CAMPINTEGRA	Praia Praia da Torre Oeiras	Era uma vez o Corpo Humano Anfiteatro TAGUSPARK
	<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Auto Conhecimento Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	Workshop de Meditação Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Exercícios de Auto Coaching e PNL Espaço CAMPINTEGRA	Workshop desenvolvimento pessoal Espaço CAMPINTEGRA	Workshop de sons terapêuticos Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Workshop alimentação e culinária Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Aula de Yoga kids Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Teatro projetivo Anfiteatro TAGUSPARK
	<b>DIA 29</b>	<b>DIA 30</b>	<b>DIA 31</b>	---	---
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H	Pintura Espaço CAMPINTEGRA	Workshop Fotografia Espaço CAMPINTEGRA	Escrita Criativa Espaço CAMPINTEGRA		
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H	Workshop Teatro Espaço Panorâmico TAGUSPARK	Praia Praia da Torre Oeiras	Aula de Dança Espaço Panorâmico TAGUSPARK		

## COLÔNIA DE FÉRIAS CAMPINTEGRA

S E T E M B R O D E 2 0 1 6											
2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA			
---		---		---		DIA 01		DIA 02			
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H						Atelier de desenho Espaço CAMPINTEGRA		Sessão de cinema Anfiteatro TAGUSPARK			
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H						Praia Praia da Torre Oeiras		Atelier de Mandalas Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK			
DIA 05		DIA 06		DIA 07		DIA 08		DIA 09			
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H		Workshop de Ginástica Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Workshop Papagaios de papel Espaço CAMPINTEGRA		Workshop de Mindfulness Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK		Pintura de Grafites em Tela Espaço CAMPINTEGRA		Jogos Tradicionais Campo de Futebol ISQ	
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H		Passeio junto ao mar Passeio Marítimo de Algés		Praia Praia da Torre Oeiras		Atividades Cognitivas Espaço CAMPINTEGRA		Praia Praia da Torre Oeiras		Aldeia Hípica Aldeia Hípica Oeiras	
DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16			
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H		Plantar e Cuidar Espaço CAMPINTEGRA		O mundo das profissões Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK		Ciência e Natureza em laboratório Jardim Espaço CAMPINTEGRA		Visita ao Aquário Vasco da Gama		Pintura em tela Espaço CAMPINTEGRA	
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H		A Qualidade e Ciência laboratórios do ISQ		Praia Praia da Torre Oeiras		Workshop de Investigação Científica Espaço CAMPINTEGRA		Praia Praia da Torre Oeiras		Era uma vez o Corpo Humano Anfiteatro TAGUSPARK	
DIA 19		DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23			
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H		Auto Conhecimento Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK		Workshop de Meditação Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Exercícios de Auto Coaching e PNL Espaço CAMPINTEGRA		Workshop desenvolvimento pessoal Espaço CAMPINTEGRA		Workshop de sons terapêuticos Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H		Workshop alimentação e culinária Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Praia Praia da Torre Oeiras		Aula de Yoga kids Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Praia Praia da Torre Oeiras		Teatro projetivo Anfiteatro TAGUSPARK	
DIA 26		DIA 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30			
<b>MANHÃ</b> 08:00H 13:00H		Pintura Espaço CAMPINTEGRA		Workshop Fotografia Espaço CAMPINTEGRA		Escrita Criativa Espaço CAMPINTEGRA		Atelier de desenho Espaço CAMPINTEGRA		Sessão de cinema Anfiteatro TAGUSPARK	
<b>TARDE</b> 14:00H 18:00H		Workshop Teatro Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Praia Praia da Torre Oeiras		Aula de Dança Espaço Panorâmico TAGUSPARK		Praia Praia da Torre Oeiras		Atelier de Mandalas Espaço de apoio ao Anfiteatro TAGUSPARK	