

**Inscriva-se!**

Contacto  
(telem.): \_\_\_\_\_



# Venha Participar!

Inscrições até dia 19 de  
fevereiro

Contactos:

**Diana Silva**

(diana.1998.10@hotmail.com)

**Ivan Rodrigues**

(rodriguesivan1405@gmail.com)

**Miguel Rodrigues**

(miguel.angelo1@hotmail.com)

Geral:

peddypaperpms@gmail.com

21 de Fevereiro  
2016

**Atividade de Zumba  
Step, e Peddy Paper**

**Comemoração do  
Dia Europeu da  
Vítima do Crime**



**Local: Parque Verde  
de Porto de Mós**



# Atividades programadas:

## Apresentação e objetivos:

O Peddy Paper “Á Descoberta da Vila” e a aula de Zumba Step são atividades que estão integradas no projeto “Comemoração do Dia Europeu da Vítima de Crime” a realizar nos dias 21 e 22 de fevereiro de 2016.

Estas atividades surgiram aquando da Prova de Aptidão Profissional (projeto final do curso realizado no 12ºano nos cursos profissionais).

Como alunos do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Porto de Mós, surgiu-nos a ideia de realizar uma atividade direcionada a todas as faixas etárias, utilizando os conhecimentos adquiridos durante a duração do curso.

Para mais informações acerca do evento visite o evento no facebook **“Comemoração do Dia**

**Eur**

**les de**

**Zur**



Dia Europeu da Vítima de Crime

## **Peddy Paper**

Esta atividade irá decorrer ao longo da vila e terá vários pontos de passagem.

Todos os percursos serão diferentes e serão constituídos por 5 postos diferentes.

Equipas: 2 a 4 elementos.

No final do peddy paper, todos os participantes têm direito a um pequeno reforço alimentar constituído por uma maçã, uma sandes e uma garrafa de água.

Público-alvo: dos 6 aos 17 anos e dos 25 aos 80



Objetivo: Divulgação desta nova disciplina que consiste na união do step ao zumba. O Zumba Step é a combinação de sequências coreográficas Zumba e exercícios aeróbicos de step.

A aula será dada por uma professora do ginásio NF Clube + Saúde, sendo este o único ginásio na zona de Leiria a lecionar estas aulas até ao momento.

Público-alvo: dos 16 aos 80 anos.



## **Cronograma:**

**14:15h:** Concentração no Parque Verde.

**14:30h:** Distribuição de materiais às equipas do Peddy Paper e início do mesmo

**16:30h:** Início da aula de Zumba Step no Parque Verde.

**17:45h:** Fim da atividade.

Nota: Horário sujeito a alterações

