AMIGOS DA MONTANHA ®

UM DIA DIFERENTE!

CONVÍVIO | ATIVIDADES
DESPORTO | ANIMAÇÃO
LAZER | FAMÍLIA | AMIGOS

www.amigosdamontanha.com
#amigosdamontanha

ENCONTRO INTERSÓCIOS

9 JUNHO
PAREDES DE COURA

ATIVIDADES

Para além das atividades desportivas e de lazer propostas pelos Amigos da Montanha e incluídas na inscrição, o dia tem em Paredes de Coura outras ofertas que poderá visitar durante a tarde de sábado, nomeadamente, a Lego Fan Weekend e a Feira Mostra de Produtos Regionais do Alto Minho.
Informação: www.paredesdecoura.pt; www.fanweekend.pt e www.cornodebico.pt

PAREDES DE COURA

Visitar Paredes de Coura significa ser bem recebido, ser cumprimentado por todos como se de um conterrâneo se tratasse.
À hospitalidade, junta-se a beleza singular do seu património e uma riquíssima agenda de eventos inovadores. Venha comprovar tudo isso no dia 9 de junho no Encontro Intersócios. A vila de Paredes de Coura está pronta para nos receber e nós esperamos por si!

PROGRAMA

9h30 - Secretariado: CEIA - Freguesia de Vascões
(41°54'48.07"N - 8°29'33.41"W).
10h00 - Início das Atividades:
* Pedestrianismo - 12 km;
* BTT Passeio Guiado 30 Km | 850 mt acumulado*;
* Trail Passeio Guiado 16 Km;
* Orientação - percursos fácil e médio;
* Explorar a natureza em família - 6 km.
12h00 às 16h00 - Canoagem livre - Praia Taboão
Almoço (da responsabilidade do participante)
16h00 - Atividades diversas no CEIA
* Paintball | Jogos Tradicionais | Voleibol
* Outros divertimentos
18h00 - Lanche/jantar convívio
23h30 - Final da atividade

*Possíbilidade de outras distâncias em percursos do centro de BTT, realizadas em autonomia, sendo fornecidos os tracks.

ENCONTRO INTERSÓCIOS

Paredes de Coura recebe, a 9 de junho, o XVIII Intersócios dos Amigos da Montanha. Este ano, a atividade conta com um dia que será repleto de atividades diversificadas, preparadas para o convívio em família e com amigos e para uma jornada em cheio de desporto e lazer. Desde as propostas desportivas de Pedestrianismo, Trail, BTT e Canoagem, até às atividades diversificadas a decorrer no CEIA, passando pelas propostas de Paredes de Coura nesta data, o dia terá poucas horas para as inúmeras opções. Venha a Paredes de Coura para um dia diferente onde o divertimento está garantido!

INSCRIÇÃO

A inscrição no Encontro Intersócios pode ser realizada em www.amigosdamontanha.com ou através da entrega da ficha de inscrição na sede dos AM. A inscrição inclui a participação nas atividades do programa, seguro e lanche/jantar convívio.
Poderá ainda ser efetuada a opção de inscrição com transporte, desde a sede dos AM até ao CEIA e regresso no final do encontro.
Inscrição: 10 euros/pessoa
Inscrição com transporte: 15 euros/pessoa
Inscrição de crianças até 14 anos: gratuita
Transporte de crianças até 14 anos: 5 euros

* Depois das atividades desportivas estão disponíveis banhos nos balneários do campo de futebol de Vascões.