



APAGL – TRAMPOLINS

ESTÁGIO DE VERÃO 2026

Dando continuidade ao sucesso das edições anteriores, o ESTÁGIO DE VERÃO APAGL afirma-se como uma oportunidade única de partilha, evolução e enriquecimento entre ginastas e treinadores.

Mais do que um simples estágio, este é um espaço privilegiado de convívio e troca de experiências, onde o processo de treino e ensino-aprendizagem ganha uma nova dimensão, promovendo o crescimento individual e coletivo.

Para os ginastas, representa também uma excelente oportunidade para manter e potenciar a preparação rumo às próximas competições, ou para um regresso progressivo e motivador à atividade após o período de férias.

Não perca esta oportunidade de fazer parte de um momento inspirador e transformador.
Garanta já a sua participação — contamos consigo!

Data: 24 a 28 de agosto.

Local do Estágio: Pavilhão Multiusos 25 de abril, Almancil. (<https://share.google/9ZUs6DtZXG5187JFx>)

Acomodação/Estadia: Escola EB 23 Dr. António de Sousa Agostinho – Almancil (em frente do pavilhão).

Inscrição: Realizada através de um ficheiro em excel a enviar para o email: presidente@apagl.pt

O valor pago pela inscrição de todos os ginastas/treinadores deverá ser realizado pelo clube.

As inscrições deverão ser realizadas **até ao dia 15 de Julho**.

Custos por ginasta:

Descrição	Valor
Pack A - Inscrição + Refeições + Dormida	150Euros
Pack B - Inscrição + Refeições	125 Euros
Pack C* – Treinadores	100 Euros

Notas:

- Para a dormida é fornecida uma cama de campanha.
- Por cada **8** ginastas **oferta** das refeições e estadia a **1 treinador** do clube.

Refeições: Pequeno-almoço, almoço e jantar a realizar na escola.

	2ª Feira	3ª Feira (25)	4ª Feira (26)	5ª Feira (27)	6ª Feira (28)
Peq. Almoço		X	X	X	X
Almoço	X	X	X	X	X
Jantar	X	X	X	X	

Material Disponível:

- 12 trampolins completos + proteção de chão envolvente + 1 trampolim para fosso de ar;
- 1 fosso de ar;
- 1 DMT;
- 1 rolo de corrida;
- 1 zona de quedas com “fosso alto”;
- 1 zona de quedas normal;
- 1 zona de aquecimento (rolos de praticável).

Estrutura/do Estágio:

Horário	2ª Feira (24)	3ª Feira (25)	4ª Feira (26)	5ª Feira (27)	6ª Feira (28)
Manhã 09h00-12h30	Chegada das Delegações* e Treino livre	Grupos	Grupos	Grupos	Grupos
Almoço 12h00-14h00		Grupos	Grupos	Grupos	Grupos
Tarde 16h00-19h30		Grupos	Descanso**	Grupos	Partida das delegações
Jantar 19h00-21h00		Grupos	CHURRASCO	Grupos	

* - em função do horário de chegada (assim que possível informem-nos do dia e hora de chegada).

** - Haverá a possibilidade de uma ida à praia (o transporte será realizado pela CMLoulé).

O pagamento por transferência bancária deve ser feito através dos dados/informações abaixo descritas e o comprovativo da transferência deve ser enviado para o seguinte mail: presidente@apagl.pt.

Nome da Conta: ASSOCIACAO PAIS AMIGOS GINASTICA DE LOULE

Banco: CAIXA GERAL DEPOSITOS

Agência: Loulé

IBAN: PT50 0035 0399 00066945730 10

Código Swift: CGDIPTPL

Referência: Estágio de Verão 2026 (nome do Clube / Ginasta)

NOTA: aceitamos um máximo de **120 inscrições**. (ordem de chegada)

A Equipa APAGL.