



Associação Naval de Lisboa

Parceria “Associação Naval de Lisboa” / “Clube PT”



## Batismo de Remo no Rio Tejo

**Dia 5 de Outubro – domingo**



O Remo é uma das modalidades desportivas mais completa, treinando grandes áreas do corpo, motivando ainda um excelente espírito de equipa. As excelentes condições naturais oferecidas pelo rio Tejo, “ofereceram” a Lisboa uma grande tradição na prática do Remo.

O “Batismo de Remo no Rio Tejo”, é uma Parceria entre a “Associação Naval de Lisboa” (ANL) e o Clube Portugal Telecom.

### Traga a família e venha participar!

(idade mínima 8 anos)

No dia **5 de Outubro**, 10h:00, teremos uma acção que irá decorrer no Pavilhão da ANL na Doca de Santo Amaro (junto à zona dos bares conhecida por “docas”), e contará com um conjunto de meios para que qualquer pessoa experiente as sensações únicas do Remo. Todos os participantes passam por várias experiências diferentes:

- Rowing, uma aula de Remo Indoor em grupo, em que os participantes remam ao som da música;
- Aula no tanque de remo;
- Embarcações de remo, para experimentar a sensação única de remar nas águas do Rio Tejo.



Todas as actividades são acompanhadas por uma equipa técnica especializada.



### Inscrições e Condições de Participação:

Sócios : 16 euros      Acompanhantes: 19 euros

- Idade mínima: 8 anos - Saber nadar - Número de inscrições limitado
- Solicite ficha de inscrição, contactando a secretaria do Clube PT (Lisboa):  
[zcs@clubept.pt](mailto:zcs@clubept.pt) ou 213194750

### Programa:

Dia 5 Outubro – Domingo – das 10h:00 às 12h:30

Rowing  
Aula de Tanque de Remo  
Remo na Água

Local: Associação Naval de Lisboa na Doca de Santo Amaro (perto da zona dos bares)

**O Tejo aqui tão perto  
com o Clube PT!**

**Inscrições / Informações:** Clube PT - Zona Centro Sul

Tel.: 2131947 50 email: [zcs@clubept.pt](mailto:zcs@clubept.pt)

Mais actividades em <http://www.clubept.pt/>

### Batismo de Vela

no Rio Tejo

**Dia 14 Domingo**

Clube PT Lisboa



Passeio Pedestre  
Cabo da Roca (Sintra)  
**Onde a Terra acaba...**  
**Domingo - dia 21**

Praia da Adraga (partida / Chegada)

### Ginásio Clube PT

Abertas inscrições  
Época 2008/2009  
Início aulas  
Dia 15 Set.

Contacte:  
213194750

