



# colônia de) Férias

VERÃO 2026  
DIVERTIDO

## MANUAL DE INFORMAÇÕES



Bem vindos!

O projeto "Colônia de Férias" é destinado a associados de 3 a 11 anos. Acontece em Janeiro e Julho no período de férias escolares.

Através de uma empresa especializada, o objetivo é promover integração, socialização e diversão através de jogos populares, esportivos, oficinas, caças e atividades lúdicas.

O nosso diferencial está fundamentado nos princípios do lazer educacional, agregando valores e significado aos jogos e brincadeiras.

**HORÁRIO DAS ATIVIDADES:** as atividades acontecem das 9h00 às 17h00 e são realizadas nos espaços internos do clube. Cada grupo dispõe de uma programação definindo os locais. As quintas-feiras para os grupos G3 e G4 as atividades se encerram às 20h00.

**ALIMENTAÇÃO:** durante o período de permanência das crianças no projeto será servido café da manhã, almoço e café da tarde. Para os grupos G3 e G4 nas quintas-feiras será servido jantar.

**FICHA DE SAÚDE:** é fundamental que a ficha de saúde da criança esteja preenchida e atualizada, informando sempre alergias, restrições alimentares, autorização de saída, entre outros.

**PROGRAMAÇÃO:** verifique sempre a programação do dia e confirme com o responsável do grupo, a fim de evitar a perda de atividades especiais (horários, locais, roupa adequada). Evitem atrasos assim, seus filhos acompanham as atividades desde o início e aproveitam melhor o dia que foi planejado especialmente para eles!

**ROUPA:** recomendamos o uso de roupas e calçados adequados e confortáveis, tais como bermuda, shorts, camiseta e tênis.

**MOCHILA:** sugerimos o envio de uma bolsa ou mochila contendo itens de higiene pessoal (escova de dente, creme dental, protetor solar, repelente), troca de roupa, boné, roupa de banho, chinelo, toalha (nos dias de piscina e inflável) e garrafa de água. **Lembramos que todos os pertences devem ser identificados com nome, sobrenome da criança, e se possível, título.**

**PERTENCES:** evite trazer celulares, tablets, brinquedos, objetos de alto valor, peças pequenas ou bicicletas e patinetes. Vamos deixar a diversão por conta da recreação! Todos os pertences esquecidos serão direcionados para o setor de achados e perdidos do ATC.

**AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:** a liberação de saída com terceiros (seja, avô, avó, irmão, sozinha, babá) só será efetuada mediante preenchimento da autorização de saída pelo responsável.

**Importante:** Estamos em um lindo verão! Por isso, não se esqueçam de passar protetor solar nos pequenos, além de boné.

Para qualquer esclarecimento, dúvida ou sugestão, nossos professores e a coordenação estarão à disposição para atendê-los!

**Telefone: 2188-2669**

Muito obrigado pela confiança!  
**DGE - Departamento Geral de Esportes**



# CARDÁPIO

## Café da Manhã:

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira
Mini Bauru	Mini Misto	Bread Roll 3 queijos	Mini Croissant Assado
Pão de Queijo	Bolo de Chocolate	Melancia ou Banana	Bolo de Cenoura
Salada de Frutas	Suco Integral	Suco Integral	Suco Integral
Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado
Água	Água	Água	Água

## Almoço:

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira
Iscas de Carne Grelhada	Strogonoff de Carne	Churrasco Misto (Bovino, Suíno e Ave)	Iscas de Frango
Frango Crisp	Filé de Frango	Farofa	Almôndegas
Purê Batata	Batata frita	Macarrão - Molho Opcional	Batata Carinha
Macarrão - Molho Opcional	Macarrão - Molho Opcional	Arroz Branco	Macarrão - Molho opcional
Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
Arroz Integral	Arroz Integral	Feijão	Arroz Integral
Feijão	Feijão	Alface e Vinagrete	Feijão
Alface, Tomate e Beterraba	Alface, Tomate e Cenoura	Batata Bolinha	Alface e Tomate
Brócolis	Ovo de Codorna	Brigadeiro	Milho
Picolé	Danete	Água e Suco Natural	Mousse de chocolate
Água e Suco Natural	Água e Suco Natural	Água e Suco Natural	Água e Suco Natural

## Café da tarde:

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira
Esfia de queijo	Esfia Carne	Pão de queijo	Mini Lanche - Carne Louca
Bread Roll Chocolate	Bolinho de chuva	Bolo de Chocolate	Bombolone
Suco Integral	Suco Integral	Suco Integral	Suco Integral
Água	Água	Água	Água

## Jantar - 18h15

Quintas Feiras - 08, 15 e 22/01

Festival do Hambúrguer Outback

\*Cardápio desenvolvido junto à equipe de nutrição do Alphaville Tênis Clube.

\*O cardápio e horários, poderão sofrer ajustes sem aviso prévio.

## G1 - PRIMEIRA SEMANA

Dias	Atividades	Locais
05/01/2026	Recepção - 9h00	Ginásio Takaoka / Oficina Massinha natural
	Bricadeiras de interação	
	Café da manhã	
	O mundo Magico do Planeta agua	
	Almoço	Salão Nobre
	Descanso	Sala de Boxe ou Judô
	Em busca da fonte perdida	Dependências do Clube / Ginásio Takaoka
	Teatrinho de fantoches	
	Lanche	
	Jogo interativo	
Encerramento - 17h00		
06/01/2026	Recepção - 9h00	Ginásio Takaoka
	Polvo Maluco	
	Café da manhã	
	Atividades aquáticas	Piscina externa / Trazer roupa de banho, Toalha, protetor e troca de roupa
	Almoço	Salão Nobre
	Descanso	Sala de Boxe ou Judô
	Twister Gigante	Dependências do Clube
	Caça aos Pokemons	
	Lanche	
	Contação de historia	
Encerramento - 17h00		
07/01/2026	Recepção - 9h00	Ginásio Takaoka / Garrafinha magica
	Pequenos aventureiros	
	Café da manhã	
	Brinquedos Infláveis	
	Bem vindo a terra do nunca	
	Almoço	Salão Nobre
	Descanso	Sala de Boxe ou Judô
	Estafeta Molhada	Quadra Society / Ginásio Takaoka
	Lanche	
	Esatatuas Musicais	
Encerramento - 17h00		
08/01/2026	Recepção - 9h00	Ginásio Takaoka / Mural de cores
	Circuito Lúdico	
	Café da manhã	
	Atividades aquáticas	Piscina externa / Trazer roupa de banho, Toalha, protetor e troca de roupa
	Almoço	Salão Nobre
	Descanso	Sala de Boxe ou Judô
	Detetives em ação	Ginásio Takaoka
	Caça as cores da natureza	
	Lanche	
	Roda cantada	
Encerramento - 17h00		

**\*IMPORTANTE: Trazer troca de roupa, protetor solar e toalha em TODOS OS DIAS, mesmo que não esteja marcado no campo de observações.**

**\*\*Os locais, horários e atividades estão sujeitos a alteração.**

## G2 - PRIMEIRA SEMANA



Dias	Atividades	Locais / Observações
05/01/2026	<b>Recepção - 9h00</b>	Quadra Principal / Oficina paraquedas
	Raio laser	
	<b>Café da manhã</b>	
	Queimada abelha	
	Oficina	
	<b>Almoço</b>	
	Descanso	
	Detetive	
	Bem vindo a terra do nunca	
	<b>Lanche</b>	
06/01/2026	Toca o disco	Quadra Principal
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Pac man	
	<b>Café da manhã</b>	
	Atividades aquáticas	
	<b>Almoço</b>	
	Descanso	
	Splash	
	Gincana molhada	
07/01/2026	<b>Lanche</b>	Piscina externa / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	Vendedores de frutas	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Medusa	
	<b>Café da manhã</b>	
	Pic bandeira	
	Caça aos pokemons	
	<b>Almoço</b>	
	Descanso	
08/01/2026	Brinquedos Infláveis	Sala de Artes Marciais ou Alpha Baby
	<b>Lanche</b>	
	Acampamento inimigo	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Pig pong	
	<b>Café da manhã</b>	
	Atividades aquáticas	
	<b>Almoço</b>	
	Descanso	

**\*IMPORTANTE: Trazer troca de roupa, protetor solar e toalha em TODOS OS DIAS, mesmo que não esteja marcado no campo de observações.**

**\*\*Os locais, horários e atividades estão sujeitos a alteração.**

## G3 - PRIMEIRA SEMANA

Dias	Atividades	Locais / Observações
05/01/2026	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Gincana das bandeiras	Quadra 1
	<b>Café da manhã</b>	
	Desafio das cores	
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Grande jogo batalha naval	
	Policia e ladrão	Dependências do clube
	<b>Lanche</b>	
	Imagem e ação	Quadra 1
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
06/01/2026	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Último salva todos	Quadra 1
	<b>Café da manhã</b>	
	Splash	
	Rey casção	Dependências do clube
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Atividades aquáticas	Piscina externa / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	<b>Lanche</b>	
	D.P.A	Quadra 1
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
07/01/2026	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Pic bandeira	Quadra 1
	<b>Café da manhã</b>	
	Base 4	Quadra Society / Trazer roupa de banho,
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Queimada	
	Brinquedos Infláveis	
	<b>Lanche</b>	Dependências do Clube / Quadra 1
	Pif paf	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
08/01/2026	<b>Recepção - 9h00</b>	
	Jogos recreativos	
	<b>Café da manhã</b>	Quadra 1 / Dependências do Clube
	Acamapamento inimigo	
	Grande jogo Ibama	
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Atividades aquáticas	Piscina externa / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	<b>Lanche</b>	
	Desafio Esportivo	
	Gincana maluca	Quadra 1 e 2
<b>Encerramento - 20h00</b>		

**\*IMPORTANTE: Trazer troca de roupa, protetor solar e toalha em TODOS OS DIAS, mesmo que não esteja marcado no campo de observações.**

**\*\*Os locais, horários e atividades estão sujeitos a alteração.**

## G4- PRIMEIRA SEMANA



Dias	Atividades	Locais
05/01/2026	<b>9h00 - Recepção</b>	Quadra 2
	Salve sua bandeira	
	<b>Café da manhã</b>	
	Jogo de integração	
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Gincana esportiva	Dependências do Clube / Quadra 2
	War	
	<b>Lanche</b>	
	Jogo Interativo	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
06/01/2026	<b>9h00 - Recepção</b>	Quadra 2 / Dependências do Clube
	Fleg fitas	
	<b>Café da manhã</b>	
	Bob esponja	
	Lona Molhada	
	<b>Almoço</b>	<b>Salão Nobre</b>
	Atividades aquáticas	Piscina externa / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	<b>Lanche</b>	
	Jogo cooperativo	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
07/01/2026	<b>9h00 - Recepção</b>	Quadra 2
	Jogos de rua	
	<b>Café da manhã</b>	
	Brinquedos Infláveis	Quadra Society / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	<b>Almoço</b>	
	Dodball	
	Desafio das cores	
	<b>Lanche</b>	
	Corrida das cores	
	<b>Encerramento - 17h00</b>	
08/01/2026	<b>9h00 - Recepção</b>	Quadra 2 / Dependências do Clube
	Queimada	
	<b>Café da manhã</b>	
	Passaporte	
	Paintball de fitas	Quadra Society / Trazer roupa de banho, toalha, protetor e troca de roupa
	<b>Almoço</b>	
	Atividades aquáticas	
	<b>Lanche</b>	
	Jogo cooperativo	Quadras 1 e 2
	Gincana da superação	
	<b>Encerramento - 20h00</b>	

**\*IMPORTANTE: Trazer troca de roupa, protetor solar e toalha em TODOS OS DIAS, mesmo que não esteja marcado no campo de observações.**

**\*\*Os locais, horários e atividades estão sujeitos a alteração.**