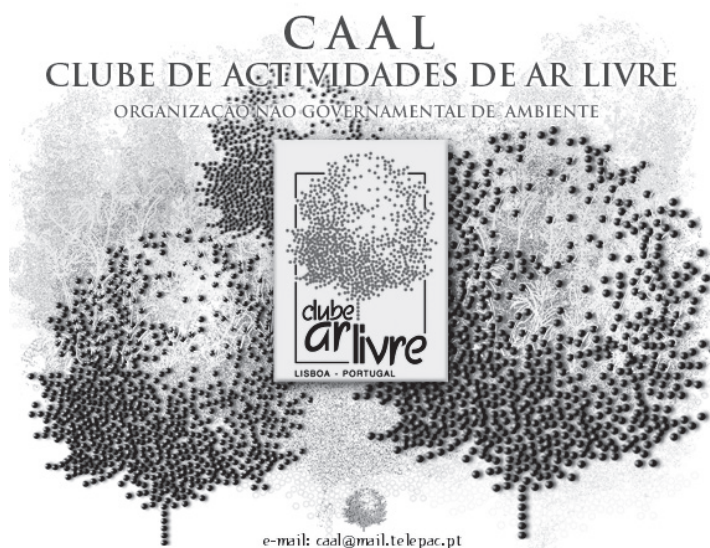


Multiactividades em Monsanto



Escalada

Prática de escalada em Monsanto

2x semana

Utilização de corda, arnês, cintas, expresso, mosquetão e gri-gri.

Utilização dos Circuitos de Manutenção

Circuitos de manutenção Calhau/ Serafina/Mata de São Domingos

2x semana

Corrida moderada intercalada com exercícios nos equipamentos existentes.

Circuitos de Cicloturismo / BTT

À descoberta das ciclovias de Lisboa / circuitos cicláveis de Monsanto

1x semana

Necessidade de capacete e bicicleta compatível para percursos em asfalto e todo terreno.

Condições

Ser sócio do **Clube de Actividades de Ar Livre - CAAL**

(possibilidade de experimentar 3 vezes sem ser sócio).

Inclui cedência do equipamento de escalada à excepção de pés de gato.

Para realizar as actividades é necessário seguro federativo (FPME - Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada).

Local de Encontro - Pupilos do Exército

Horários

| Actividade de ar livre | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Mensalidade* |
|---------------------------------|----------------|----------|----------------|----------|---------------------------------|------------------------------|
| Escalada | 17h30 18h30 | | 17h30 18h30 | | | multiactividades 8€ / mês |
| Circuitos de Manutenção | 19h30 20h30 | | 19h30 20h30 | | | |
| Circuitos de Cicloturismo / BTT | | | | | a fixar entre as 9h e as 17h | |

*Se não tens licença federativa (FPME) acresce 2€/dia para seguro

Tabela com indicação de nível médio, para cada actividade

(para possibilitar grupos homogéneos, sem grandes disparidades físicas)

| | Escalada | Circuitos de Cicloturismo | Circuitos de Manutenção |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Nível de esforço | Iniciado/fácil Treino regular em parede artificial | Intermédio Rodar tranquilo ao longo de 1h a 2h - 8 a 15km | Intermédio Resistência média de 15m de corrida lenta sem paragens |