



Caros Associados,

Com o objetivo de promover atividades lúdicas e recreativas, os Serviços Sociais convidam todos os Associados e Beneficiários, a inscreverem-se para um dia de **Coasteering** a decorrer em Sesimbra.

Os participantes devem trazer **calçado prático que se possa molhar** (Ténis de sola aderente), **calções de banho velhos para vestir por cima do neopreno, fato de banho, toalha, protetor solar e uma muda de roupa** para vestir após atividade. Sugerimos ainda que traga **luvas justas**. Caso tenha cabelo comprido deve trazer um elástico para o prender. **Obrigatório saber nadar.**

Limitado ao número mínimo de **12** e máximo de **20 participantes**.

PROGRAMA

09h30 – Encontro e Briefing

Loja n.º 6 (junto aos centros de mergulho) Porto de Abrigo de Sesimbra, seguido de:

- ✚ Apresentação da equipa de monitores, briefing da ação e distribuição de equipamentos;
- ✚ Pequeno percurso pedestre até ao ponto de início da atividade.

10h00 – Início da atividade

Trata-se de uma atividade em que se percorre a linha de costa, recorrendo a natação, escalada, saltos para a água e caminhada. Esta atividade permite-lhe descobrir cenários e recantos que de outra forma são impossíveis de deslumbrar. Nesta atividade específica conjuga-se também rappeis e outras manobras de corda como tirolesa e corrimões.

No final da atividade o grupo irá chegar a uma das praias selvagens de Sesimbra e daí fará um percurso pedestre de retorno ao Porto de Abrigo de Sesimbra.

PREÇO:

- ✚ Associados / Beneficiários – **30,00€**
- ✚ Não Associados – **56,00€**

SESIMBRA
COASTEERING – ENSEADA DA MULA
27 JUNHO 2026 | 10H00



FICHA INSCRIÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Telemóvel _____

IDENTIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES / ACOMPANHANTES

| Nome | Parentesco |
|------|------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

PAGAMENTO

Quantidade

Total em Euros

Associados e Beneficiários _____ x **30,00** = _____

Não Associados _____ x **56,00** = _____

TOTAL = _____

Data: _____

Assinatura: _____

Em caso de interesse, enviar este impresso preenchido para: servsociais@montepio.pt

SESIMBRA

COASTEERING – ENSEADA DA MULA

27 JUNHO 2026 | 10H00