



10h | *Boot Training e Trail Runing*

18h | missa acompanhada de coro, em memória dos Colegas falecidos - *Capela de Campos* (na rua do Continente) - Padre Benjamim.

20h | Jantar – restaurante e lounge bar *Rossio*



Dia do Advogado

Comemorações
21/05/2016

sábado

Dia do Advogado

Tel : 256 378 055

Tlm.: 939 876 260

santamariadafeira@del.oa.pt

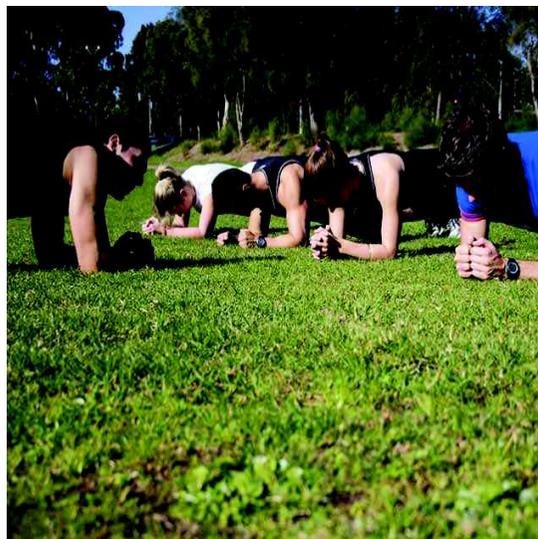
A Delegação da OA de Santa Maria da Feira, no âmbito das comemorações do dia do Advogado, tem o prazer de vos desafiar para uma aula, com a duração de 90 minutos, de *Boot Training e Trail Runing*, no próximo dia 21 de maio pelas 10 horas, nas Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira.

A atividade terá a duração de 90 minutos, iniciar-se-á nas Piscinas de Santa Maria da Feira, com um aquecimento de *cycling* com Vídeo Projecção do percurso, seguido de exercícios de Boot Camping e percurso final de Trail Runing (para os mais resistentes). O aquecimento de *cycling* irá decorrer nas instalações da Piscina Municipal da Feira, enquanto o *Boot Training* e o *Trail Runing* decorrerão ao ar livre no Parque das Guimbras.

Não vale a pena pensarem que não aguentam tanta atividade, pois o lema oficial será: «NINGUEM FICARÁ SOZINHO PARA TRÁS» e isto, para além de termos um Professor gentilmente cedido pelas Piscinas Municipais a acompanhar-nos e incentivar-nos.

Inscrevam-se porque o número de inscrições para esta divertida e *mui* “exigente” atividade será limitado.

P.S: As Piscinas disponibilizarão os seus balneários para o antes e depois das actividades.



ainda disponíveis p/ venda, na Delegação – 5€

Menu

Entradas

Presunto lascado, paiola alentejana, queijo curado, salada de polvo, salada de bacalhau e grão, paté de atum e cestinhas de pães

Principal

Lombinho de bacalhau com broa grelos salteados e puré de grão de bico e Naco de vitela grelhado com legumes salteados e batata a murro

Sobremesa

Petit Gateau com frutos vermelhos e gelado de baunilha

Bebidas

Quinta da Pacheca (douro) e Eugénio de Almeida (Alentejo)
Sangria, sumos e águas
Serviço de café

Preço: 25,00€ por pessoa

