

REGIME INTERNO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço
Receção dos Participantes ETNA	Jogos de Aventura e Exploração: Batalha Naval	Arrumação e Limpeza da Coberta	Jogos de Pistas: Correio da Base Naval	Arrumação das Malas e Limpeza da Coberta
Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Manhã Desportiva: "Circuito de Manutenção"	Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Manhã Desportiva: "Base 4"	Visitar um Navio (plano A) Jogos de Aventura (plano B)
Almoço na Água	Almoço	Almoço na Praia	Almoço	Almoço Parque de Merendas
Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Atividade Aquática "Fishingball Canoagem"	Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Atividade Aquática "Stand Up Paddle" e "Boia Atrativa"	Jogos de Orientação e Exploração: "Caça ao Tesouro"
Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Mergulhos e Banhos
Mergulhos e Banhos	Piscina Exterior	Piscina Exterior	Piscina Exterior	Lanche de conferterização , visualização de fotografias. Entrega de diplomas
Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	
Jogos de Quebra-Gelo "Mega Twister"	Noite Desportiva "Matrilhos-Humanos"	Jogo Noturno Raid Noturno	CNOCA/ETNA "Summer Festival"	
Boas Noites	Boas Noites	Boas Noites	Boas Noites	
Recolher	Recolher	Recolher	Recolher	

Observações: Programa sujeito a alterações.

REGIME EXTERNO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Receção dos Participantes no CNOCA	Receção dos Participantes no CNOCA	Receção dos Participantes no CNOCA	Receção dos Participantes no CNOCA	Receção dos Participantes no CNOCA
Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Manhã Desportiva: "Circuito de Manutenção"	Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Manhã Desportiva: "Base 4" "Circuito de Manutenção" Campo Futebol ETNA	Visitar um Navio (plano A) Jogos de Aventura (plano B)
Almoço na Água	Almoço	Almoço na Praia	Almoço	Almoço Parque de Merendas
Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Atividade Aquática "Fishingball Canoagem"	Atividade Aquática Vela (Optimist, Dot, Laser Bahia e Laser Pico)	Atividade Aquática "Stand Up Paddle" e "Boia Atrativa"	Jogos de Orientação e Exploração: "Caça ao Tesouro"
Lanche Próprio	Lanche Próprio	Lanche Próprio	Lanche Próprio	Mergulhos e Banhos
Mergulhos	Mergulhos	Mergulhos	Mergulhos	Lanche de conferterização , visualização de fotografias. Entrega de diplomas
Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	Higiene/Banhos	
Término	Término	Término	Término	

Observações: Programa sujeito a alterações.