

know+
+present +future

by

ASSOCIAÇÃO
**OS PUTOS
TRAQUINAS**
APOIO À FAMÍLIA
TEMPOS LIVRES



Férias Verão+ 2026

O melhor programa de férias é
aqui!


15 de junho a 7 de agosto



Semana 1 - 15 a 19 de junho

D/H	15	16	17	18	19
9h		Visita ao Mosteiro dos Jerónimos + Pastel de Belém	Cinema K+	Junior Chef "Bolos de chocolate"	ArtAttack "Capa para recordação de verão"
10h	Piscina				
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
12h					
13h	Almoço Piquenique	Almoço McDonald's	Almoço	Almoço	Almoço
14h		Jogos ao ar livre	Bowling	Jiu Jitsu Experience	FunRoom
15h			Lanche	Lanche	Lanche
16h	Lanche	Lanche			
17h30	Recolha Piscina	Regresso à Know+	Regresso à Know+		Livro das Férias




As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.

Semana 2 - 22 a 26 de junho

D/H	22	23	24	25	26
9h	Junior Chef "O nosso almoço"	Piscina	Jardim Zoológico de Lisboa	Piscina	Adventure Park - arborismo
10h					
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
12h					
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço
14h	ArtAttack "Abajour"				FunRoom
15h			Lanche		Lanche
16h	Lanche	Lanche		Lanche	
17h30		Recolha Piscina	Regresso à Know+	Recolha Piscina	Livro das Férias




As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.

Semana 3 - 29 de junho a 3 de julho

D/H	29	30	1	2	3
9h	Junior Chef "Bolos de limão"	Piscina	HelloPark	Piscina	Paintball Monsanto
10h					
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
12h					
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço
14h	ArtAttack "DIY costura"		TaskMaster Desafios		FunRoom
15h			Lanche		Lanche
16h	Lanche	Lanche		Lanche	
17h30		Recolha Piscina	Regresso à Know+	Recolha Piscina	Livro das Férias





As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.

Semana 4 - 6 a 10 de julho

D/H	6	7	8	9	10
9h	Junior Chef "Bolos de iogurte"	Viagem > Partida prevista de 7Rios às 8h	Peq. Alm.	Peq. Alm.	Peq. Alm.
10h			Parque Aquático	Arvorismo Parque Aquático	Bungee Jumping
11h	Lanche	Lanche			Trampolins
12h		> Vila Real com chegada prevista às 13h			
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço	Almoço	Almoço
14h	ArtAttack "Tela gigante"	Escalada Slide	Parque Aquático	Parque Aquático	
15h		Rappel	Lanche	Lanche	Viagem > Partida prevista de Vila Real às 15h15
16h	Lanche	Higiene pessoal	Higiene pessoal	Higiene pessoal	Lanche
17h30		Jantar	Jantar	Jantar	> 7Rios com chegada prevista às 20h30
		Passeio noturno	Jogos pelo parque	Caça ao tesouro	

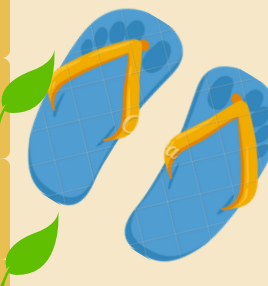



As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. No dia 7 os participantes deverão levar almoço e lanches. As refeições  assinaladas estão incluídas. Ver + info nas condições.

Semana 5 - 13 a 17 de julho



D/H	13	14	15	16	17
9h	ArtAttack "StopMotion Film"	Piscina	Praia de Carcavelos	Piscina	Viagem > Partida prevista do Oriente às 7h53
10h			Aula de Surf		Lanche
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	> MyCamp chegada prevista às 10h
12h					WaterPark
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço
14h	Junior Chef "Bolos de bolacha"				Baloioço 3D
15h			Lanche		Big Jump
16h	Lanche	Lanche		Lanche	Lanche Viagem > Partida prevista do MyCamp às 16h30
17h30		Recolha Piscina	Regresso à Know+	Recolha Piscina	> Oriente com chegada prevista às 18h05




As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A refeição está incluída no dia no My Camp. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.




















Semana 6 - 20 a 24 de julho

D/H	20	21	22	23	24
9h	Junior Chef "Bolos mármore"	Piscina	Viagem > Partida prevista de 7Rios às 7h30 > BP chegada às 9h30	Piscina	Canoagem no Jamor
10h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
11h	Lanche	Lanche	Badoca Park c/ rafting africano	Lanche	Lanche
12h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Mistério dos Sabores
14h	ArtAttack "Taças de mosaicos"	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
15h	Lanche	Lanche	Viagem > Partida prevista do BP às 16h05	Lanche	Lanche
16h	Lanche	Lanche	Viagem > 7Rios com chegada prevista às 18h05	Lanche	Lanche
17h30	Recolha Piscina	Recolha Piscina	Recolha Piscina	Recolha Piscina	Livro das Férias




As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.

Semana 1 - 27 a 31 de julho


















D/H	27	28	29	30	31
9h	Junior Chef "Tortas de cenoura"	Piscina 	Viagem > Partida prevista de CG às 9h15 > CA chegada às 10h15	Piscina 	FunRoom
10h					
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
12h			Parque Aventura Mafra 		
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço
14h	ArtAttack "Origamis"				Escape Room
15h			Lanche 		
16h	Lanche	Lanche	Viagem > Partida prevista do CA às 17h06 > CG com chegada prevista às 18h21	Lanche	
17h30		Recolha Piscina		Recolha Piscina	Livro das Férias




As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.

Semana 8 - 3 a 7 de agosto

Horário previsto de atividades

D/H	3	4	5	6	7
9h	Junior Chef "Salames"	Piscina 	Viagem > Partida prevista de 7Rios às 8h30 > DP chegada às 9h40	Piscina 	Quake Museum
10h					
11h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
12h			Dino Parque		
13h	Almoço	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço Piquenique	Almoço
14h	ArtAttack "Tie Dye"				FunRoom
15h			Lanche		
16h	Lanche	Lanche	Viagem > Partida prevista do DP às 17h25 > 7Rios com chegada prevista às 18h35	Lanche	
17h30		Recolha Piscina		Recolha Piscina	Livro das Férias



As atividades com o símbolo  estão previstas ao ar livre. O eventual cancelamento de atividades será informado aos E.E.. Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Aconselhamos a utilização de roupa confortável, proteção do sol (boné, protetor, óculos). Nos dias de praia/piscina é necessário fato de banho, toalha, chinelos e muda de roupa. Nos dias de piquenique deverão levar almoço leve. A Piscina das atividades localiza-se no Lisboa Camping - Monsanto. Ver + info nas condições.




Notas e condições

Sugestões de refeições para piquenique:

Nos dias em que as refeições são assinaladas como piquenique, os participantes deverão fazer-se acompanhar de refeições leves.

A pedido dos pais, sugerimos aqui algumas opções e ideias saudáveis para estes dias:

logurtes com frutas e cereais; Frutas; Ovos; Sumos frescos; Crepes salgados ou doces (atum, frango, fruta, etc); Sandes; Vegetais em palitos (cenoura, aipo); Tomate Cherry; Leites; Hummus; Refrescos; Fatias de pão, Papas de aveia; Frutos secos; Saladas de quinoa, de couscous ou massas; Tartes frias. É importante fazerem-se sempre acompanhar de água. Aconselhamos a evitar comidas muito pesadas e guloseimas. Acomodar em bolsas térmicas.

O serviço de almoço poderá ser incluído nos dias assinalados na lista de ementa (a alimentação é fornecida por empresa de catering especializada). Nos dias de piquenique cada participante deverá levar o seu almoço, nos dias com estadia as refeições encontram-se incluídas (ver no horário de atividades assinalado com ). Cada participante deverá fazer-se sempre acompanhar de lanche(s) da manhã e/ou tarde.

Nas semanas com estadia os participantes deverão levar: **Check List**

Itens de higiene pessoal Toalha de banho Toalha de praia Protetor Solar Chapéu Chinelos Óculos
Roupa Pijama Garrafa de água Calçado confortável (ténis)

Medicação

Caso se aplique a toma de medicação, é obrigatória mencionar na ficha de inscrição (medicamento e toma)

Incluído no programa:

seguro; todos os materiais necessários às oficinas; acesso aos locais a visitar descritos; transporte; estadias assinaladas no programa. O programa é guiado por monitores experientes e professores das diversas áreas abrangidas. Para algumas atividades os participantes poderão ser divididos em grupos, dependendo do número e idades.





Informação geral

As inscrições são validadas por e-mail após a receção da ficha de inscrição online preenchida. A validação pode demorar de 1 a 2 dias úteis.

As reservas deverão ser realizadas com a maior antecedência possível até 1 semana antes do 1º dia do programa pretendido, à exceção da semana que inclui a viagem ao Natur WaterPark. As reservas são efetivadas com o pagamento da taxa de inscrição e 50% do programa assinalado, os restantes 50% deverão ser pagos até 1 semana antes do início do programa. O não pagamento até à data de vencimento implica o cancelamento da reserva.

Idade de admissão - dos 5 aos 15 anos

Horário - 9h00 - 17h30 (excetuando dias com dormidas)

*possibilidade de extensão de horário - até às 18h30

Nos dias de visitas/passeios e viagens os participantes deverão cumprir horários sob pena de não participarem nas atividades.

Cancelamento

Em caso de um eventual cancelamento das atividades informaremos o E.E.

Poderá haver alterações na ordem e horário das atividades ou alterações por parte das entidades que nos acolhem para visitas e outros. Caso o cancelamento de atividades por motivos de saúde pública ou outro se aplique por motivos externos à vontade das partes, proceder-se-á a devoluções até 75% do valor pago (excepto taxa de inscrição/seguro).

*Esta situação inclui-se como parte do nosso Regulamento Interno e condições de funcionamento do nosso Programa de Férias Verão+ 2026. No caso de cancelamento por parte do Enc. de Educação por outros motivos não há lugar a devoluções, no entanto poderá utilizar o respetivo valor noutra semana do programa (mediante existência de vaga) ou outro serviço prestado pela Know+, desde que a Know+ seja notificada com pelo menos 2 semanas de antecedência.

A Know+ não se responsabiliza pela perda ou dano de materiais dos alunos, tanto no interior do espaço da Know+ como nos locais previstos visitar durante o programa de férias.

Não é permitido o uso de telemóveis ou outros dispositivos durante as atividades. A utilização do telemóvel é controlada, podendo ser utilizado nas horas de pausa entre atividades: lanche, almoço, jantar, mediante autorização dos monitores.

RESERVADO O DIREITO DE ADMISSÃO.

Natur WaterPark - Vila Real



- **Natur WaterPark - Vila Real**

Quinta do Barroco, Póvoa, 5000-037 Vila Real

Contacto geral do parque - 259 309 120

Dormida em camarata ou *mobilhame* partilhado e acompanhados pelos monitores.
Acesso programado e acompanhado às diferentes atividades dentro do parque. O parque também providencia monitores para as atividades radicais e nadadores-salvadores em piscinas e parque aquático.

*ver programa



Staff

A equipa principal de 3 monitores da Know+ vai acompanhar todos os participantes ao longo deste programa de férias. Alguns professores são dedicados a determinadas áreas e estarão em contexto de atividades desportivas, dança ou música.

Nas visitas aos museus e parques haverá acompanhamento por parte dos monitores internos dos locais a visitar e no parque aquático e piscina estarão ainda nadadores-salvadores.

Contactos e Morada

Know+ | Education Center

knowmore@osputostraquinas.pt

Contacto móvel 918 949485

www.knowmoreportuga.pt

Morada

Praça Professor Santos Andrea, 16 A/B

1500-510 Benfica