



Programação de atividades

Flu Camp

janeiro/26

Dia	segunda-feira (19)	terça-feira (20)	quarta-feira (21)	quinta-feira (22)	sexta-feira (23)	sábado (24)
Hora	8h	8h	8h	8h	8h	8h
Local	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras
A t i v i d a d e s	Café da manhã com abertura oficial do projeto. Apresentação no Salão Nobre para familiares e alunos com Alexandre Araújo de mestre de cerimônias.	8h30	8h30	8h30	8h30	8h30
		Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã
	Treinamento de habilidades e finalização	Treinamento com habilidades, drible, finalização e situações de jogo	Treinamento com situações de jogo	Treinamento leve	Foto oficial no gramado das Laranjeiras	Partidas do Sub-14 e Sub-12
			10h30		10h	9h30
			Ida para Xerém		Ida para o CTCC na Barra	Partidas do Sub-10 e Sub-8
	10h	10h30	12h	10h30	12h30	
	Treinamento de habilidades e finalização	FluTour especial / Quiz com influenciadores	Visita pelo Centro de Treinamento Vale das Laranjeiras	Narração de gols históricos (locutores da FluTV)	Volta para o clube	
	13h	12h30	13h	13h	13h	12h
	Almoço	Almoço	Almoço em Xerém	Almoço	Almoço	Entrega de diplomas e medalhas
	14h	14h	14h	14h	14h	
	Show de abertura com o Gugu Tricolor	Visita ao Maracanã	Jogos amistosos de cada sub com equipes formadas por atletas de Xerém	Clínica com instrumentistas tocando música de arquibancada	Freestyle com Adonias e equipe	
						OBSERVAÇÕES
	16h	16h	17h	16h	15h30	Solicitamos que todos tenham os seus itens pessoais identificados. Levem protetor solar e repelente diariamente. A Flu Camp é restrita aos participantes. Os responsáveis poderão acompanhar as atividades marcadas em verde da arquibancada. Todas as outras atividades serão fechadas. Se houver qualquer alteração na programação, informaremos por e-mail. Caso tenha alguma dúvida, a equipe da Flu Camp estará à disposição para responder por e-mail.
		Retorno às Laranjeiras.				
	Treinamento de habilidades, passe e posicionamento	Treino de habilidades, passe e posicionamento.	Saída para Laranjeiras	Treinamento com situações de ataque e defesa	Treino com coletivo	
	18h	18h	18h	18h	18h	
	Lanche	Lanche	Lanche no ônibus	Lanche	Lanche	
	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
	Saída	Saída	Saída	Saída	Saída	



Programação de atividades

Flu Camp

janeiro/26

Dia	segunda-feira (26)	terça-feira (27)	quarta-feira (28)	quinta-feira (29)	sexta-feira (30)	sábado (31)
Hora	8h	8h	8h	8h	8h	8h
Local	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras	Laranjeiras
A t i v i d a d e s	Café da manhã com abertura oficial do projeto. Apresentação no Salão Nobre para familiares e alunos com Alexandre Araújo de mestre de cerimônias.	8h30	8h30	8h30	8h30	8h30
		Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã
		Treinamento com habilidades, drible, finalização e situações de jogo	Treinamento com situações de jogo	Treinamento leve	Foto oficial no gramado das Laranjeiras	Partidas do Sub-14 e Sub-12
			10h30		10h	9h30
			Ida para Xerém		Ida para o CTCC na Barra	Partidas do Sub-10 e Sub-8
	10h	10h30	12h	10h30	12h30	
	Treinamento de habilidades e finalização	FluTour especial / Quiz com influenciadores	Visita pelo Centro de Treinamento Vale das Laranjeiras	Narração de gols históricos (locutores da FluTV)	Volta para o clube	
	13h	12h30	13h	13h	13h	12h
	Almoço	Almoço	Almoço em Xerém	Almoço	Almoço	Entrega de diplomas e medalhas
	14h	14h	14h	14h	14h	
	Show de abertura com o Gugu Tricolor	Visita ao Maracanã	Jogos amistosos de cada sub com equipes formadas por atletas de Xerém	Clínica com instrumentistas tocando música de arquibancada	Freestyle com Adonias e equipe	
	16h	16h	17h	16h	15h30	OBSERVAÇÕES
		Retorno às Laranjeiras.				Solicitamos que todos tenham os seus itens pessoais identificados. Levem protetor solar e repelente diariamente. A Flu Camp é restrita aos participantes. Os responsáveis poderão acompanhar as atividades marcadas em verde da arquibancada. Todas as outras atividades serão fechadas. Se houver qualquer alteração na programação, informaremos por e-mail. Caso tenha alguma dúvida, a equipe da Flu Camp estará à disposição para responder por e-mail.
	Treinamento de habilidades, passe e posicionamento	Treino de habilidades, passe e posicionamento.	Saída para Laranjeiras	Treinamento com situações de ataque e defesa	Treino com coletivo	
	18h	18h	18h	18h	18h	
	Lanche	Lanche	Lanche no ônibus	Lanche	Lanche	
	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
	Saída	Saída	Saída	Saída	Saída	