

Data Proposta	Tema	Atividade	Local	22 TDES	21 TDES	20 TDES	Data Realizada	
19/09/2022	Aula de Surf	Atividade Prática	Viana do Castelo (Viana do Castelo)		PR		23/09/2022	
21/09/2022	Surf + Paintball	Atividade Prática	Viana do Castelo (Viana do Castelo)			PR	04/10/2022	
26/09/2022	Visita "Bienal de Cerveira + JDC	Visita de Estudo	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	30/09/2022	
26/09/2022	Marcha à Montanha + Sou Voluntário	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	07/10/2022	Sim
03/10/2022	Visita às instalações do Clube Náutico de Pt Lima + Museus do Brinquedo e História Militar	Visita de Estudo	Ponte de Lima (Viana do Castelo)	PR		PR	18/10/2022	
28/10/2022	Canoagem + Indoor Cycling + Visita ao Estádio Municipal do Cruzeiro (Associação Desportiva "Os Limianos")	Desafio	Ponte de Lima (Viana do Castelo)	PR		PR	08/11/2022	
31/10/2022	Atividades de Halloween	Atividade Cultural	Valença (Viana do Castelo)	NP		NP	31/10/2022	
02/11/2022	Aula prática de JUDO	Atividade Prática	Valença (Viana do Castelo)	NP			9/11/2022	
09/11/2022	Terra Treme	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP		NP	9/11/2022	Sim
11/11/2022	Caminhada de S. Martinho	Atividade Cultural	Valença (Viana do Castelo)	NP		NP	11/11/2022	
24/11/2022	Azurara Parque Aventura	Visita de Estudo	Vila do Conde (Porto)		PR	PR	8/2/2023	
29/11/2022	ESDL - Melgaço + Passadiços de Melgaço	Visita de Estudo	Melgaço (Viana do Castelo)	PNR		PNR		
14/12 e 15/12/2022	Atividade de Campo - Avaliação da Aptidão Física e Saúde do Idoso Institucionalizado de IPSS de Valença	Atividade Prática	Valença (Viana do Castelo)			PR	14/12 e 15/12/2022	Sim
90 horas	Desafio 1 - 22DESP Infraestruturas desportivas	Desafio	Valença (Viana do Castelo)	NP				
Continuação	Sou Voluntário	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	NP			14/10/2022	Sim
45 horas	Desafio 2 - 22 DESP Fitness Natalício	Desafio	Valença (Viana do Castelo)	NP				
16/12/2022	Étap Natalícia	Atividade Cultural	Valença (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	16/12/2022	
13/01/2022	Remo	Atividade Prática	Caminha (Viana do Castelo)			PR	20/01/2023	
125 horas	Desafio 3 - 22DESP - Modalidades Individuais e Coletivas	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP				
130 horas	Desafio 1 21 DESP - Modalidades Individuais e Coletivas	Projeto	Valença (Viana do Castelo)		NP			
21/01/2023	Janeiro Outdoor - PAP Orienta-te por Covas (Grupo Outdoor Mountain Activities)	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)			NP	21/01/2023	
23/03/2023	Janeiro Outdoor - PAP (Grupo Outdoor Mountain Activities) (Continuação)	Projeto	Caminha (Viana do Castelo)			NP	23/01/2023	
26/01/2023	Janeiro Outdoor - PAP (Grupo Outdoor Mountain Activities) (Continuação)	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP	NP	NP	26/01/2023	
06/02/2023	One Day Soldier - PAP individual	Projeto	Braga (Braga)			NP	06/02/2023	
13/02/2023	Teatro Farsa de Inês Pereira/Casa Museu Abel Salazar	Visita de Estudo	Porto (Porto)	PR			06/03/2023	
07/02/2023	Desafio 3 - Palestra/ Aula Prática - Judo	Desafio	Valença (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	07/02/2023	
18/04/2023	Museu Casa Camilo Castelo Branco	Visita de Estudo	Braga (Braga)		PNR			
16/06/2023	Oficina de Criatividade Himalaya + Piscina Municipal Arcos de Valdevez	Atividade Lúdica	Arcos de Valdevez (Viana do Castelo)	PR	PR		22/06/2023	
06/02/2023	Dia da Proteção Civil	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	NP	NP	NP	08/03/2023	Sim
07/02/2023	Be Connected - IPVC	Visita de Estudo	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	23/02/2023	
08/03/2023	Desafio 3 - Aula prática - Esgrima	Desafio	Porto (Porto)	PR			13/03/2023	
10/03/2023	Ciclo de Cinema - Proteção Civil	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	PR			14/03/2023	Sim
14/03/2023 e 15/03/2023	Museu do Pão + Ski4 ALL - Serra da Estrela	Visita de Estudo	Covilhã (Castelo Branco)		PR	PR	14/03/2023 e 15/03/2023	
16/03/2023	Moda Sénior	Atividade Prática	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	PR	PR		16/03/2023	
16/03/2023	IPVC - ESDL ON ACTION	Atividade Prática	Melgaço (Viana do Castelo)			PR	16/03/2023	
17/02/2023	Carnaval	Atividade Cultural	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	17/02/2023	
01/02/2023	Desafio 3 - Modalidades Individuais e Colectivas - Basquetebol	Desafio	Valença (Viana do Castelo)	PR	PR	PR	09/02/2023	
08/02/2023	Azurara Parque Aventura	Atividade Prática	Vila do Conde (Porto)		PR	PR	08/02/2023	
09/02/2023	Fit Week - PAP Kid's Energy (Grupo Fit Activity)	Projeto	Paredes de Coura (Viana do Castelo)				09/02/2023	
10/02/2023	Fit Week - PAP Activity4Alls (Grupo Fit Activity) (continuação)	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)			NP	10/02/2023	
10/02/2023	Fit Week - PAP Kid's Energy (Grupo Fit Activity) (continuação)	Projeto	Paredes de Coura (Viana do Castelo)			NP	10/02/2023	
11/02/2023	Fit Week - PAP Pool Party (Grupo Fit Activity) (continuação)	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)			NP	11/02/2023	
13/02/2023	Janeiro Outdoor - PAP Corrida Grega/ Trail de Santo Antão (Grupo Outdoor Mountain Activities) (Continuação)	Projeto	Caminha (Viana do Castelo)			NP	13/02/2023	
14/02/2023	Semana dos Desportos Coletivos - PAP Conhecer o Andebol (Grupo Collective Games)	Projeto	Caminha (Viana do Castelo)			NP	14/02/2023	
15/02/2023	Semana dos Desportos Coletivos - PAP Torneio Desportivo (Grupo Collective Games) (Continuação)	Projeto	Valença (Viana do Castelo)			NP	15/02/2023	

16/02/2023	Semana dos Desportos Coletivos - PAP De guarda-redes a avançado e vv (Grupo Collective Games) (Continuação)	Projeto	Valença (Viana do Castelo)			NP		16/02/2023	
24/02/2023	Vive o Futesal - PAP	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP	NP	NP		24/02/2023	
25/02/2023	Fit Week - PAP Body Champ (Grupo Fit Activity) (continuação)	Projeto	Valença (Viana do Castelo)			NP		25/02/2023	
11/03/2023	Surf Comp- PAP Dias Nauticos (Grupo Dias Nauticos)	Projeto	Viana do Castelo (Viana do Castelo)			NP		11/03/2023	
22/02/2023	Esgrima - Desafio 3	Desafio	Porto (Porto)		PR			13/03/2023	
20/03/2023	Voluntariado Congresso de Treinadores de Futebol	Projeto	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	NP		NP		20/03/2023	Sim
29/03/2023	Percurso de Orientação Moledo do Minho	Atividade Prática	Caminha (Viana do Castelo)			PR		30/03/2023	
02/05/2023	Ciclo de Cinema Águas de Pastazza	Atividade Cultural	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	NP	NP	NP		02/05/2023	Sim
04/04/2022	Visita ao estádio SCBraga + Ciclo de Conferência "O percurso formativo no Alto Rendimento	Visita de Estudo	Braga (Braga)		PR	PR		04/05/2023	Sim
115 horas	Desafio 4 - 22 DESP Exercício Físico, Nutrição e Saúde Mental	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP					
90 horas	Desafio 2 - 21 DESP Meio Ambiente	Projeto	Valença (Viana do Castelo)			NP			Sim
112 horas	Desafio 3 - 21 DESP Desafio PAP	Projeto	Valença (Viana do Castelo)			NP			
26/03/2023	Percurso de Orientação Vila Nova de Cerveira	Atividade Prática	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)			PR		27/04/2023	
02/05/2023	Ciclo de Cinema o Recreio + Clube de Ténis de Viana do Castelo	Atividade Cultural	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	NP	NP			11/05/2023	
12/05/2023	Canyoning Summit	Atividade Prática	Ponte da Barca (Viana do Castelo)			NP		15/05/2023	
12/05/2023	Canyoning Summit	Atividade Prática	Ponte da Barca (Viana do Castelo)	NP				17/05/2023	
23/05/2023	Voluntariado Olympics 4 All	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP	NP			23/05/2023	Sim
24/05/2023 a 11/06/2	Mostra do Ensino Profissional	Atividade Cultural	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	NP	NP	NP	Vários		
03/06/2023	Vonluntariado Congresso de Treinadores	Projeto	Viana do Castelo (Viana do Castelo)	NP				03/06/2023	Sim
14/06/2023	Voluntariado Olympics 4 All	Projeto	Valença (Viana do Castelo)	NP	NP			14/06/2023	Sim
16/06/2023	Casa do Escritor José Régio + Nau dos Descobrimientos + Visita ao Parque Biológico de Gaia	Visita de Estudo	Vila do Conde (Porto)		PR	PR		23/06/2023	
12/05/2023	Surf + Paintball	Atividade Prática	Viana do Castelo (Viana do Castelo)		PR			28/06/2023	
24/06/2023	Caminhada Santa Luzia - Trilho dos Canos de água - verificação da sinalética.	Atividade Prática	Viana do Castelo (Viana do Castelo)		PR			29/06/2023	
03/05/2023	Surf + Paintball modelo de negócio	Atividade Prática	Viana do Castelo (Viana do Castelo)			PR		28/06/2023	
19/06/2023	Desafio 4 - Body Mind + Torneio + Ação de Limpeza de Praia	Desafio	Caminha (Viana do Castelo)	NP	NP			27/06/2023	Sim
Anual	Projeto Nautismo	Projeto	Caminha (Viana do Castelo)	NP	NP	NP		Anual	Sim
Anual	Atividades de Enriquecimento Curricular- Piscinas de Vila Nova de Cerveira	Projeto	Vila Nova de Cerveira (Viana do Castelo)	NP	NP	NP		Anual	Sim