

PROGRAMAÇÃO CAMP - RJ

26 de Janeiro - Sexta -feira

Entrega dos Kits até as 19:00 (Local a definir)

27 de Janeiro - Sábado

(Manhã)

Ponto de Encontro - Relógio do Leblon

Saída : 6:00 em ponto

Duração: 3:30 a 4:00 horas de pedal

Percurso: Orla - Ipanema - Lagoa Rodrigo de Freitas - Aterro - Sumaré - Montanhas do Parque da Tijuca (Paineiras, vista chinesa, Cristo Redentor e descendo a Mesa do Imperador) - finalizando na Orla do Leblon.

*Desafio - Sumaré até caixa d'água

(Tarde)

15:00 - Início das atividades;

- Palestras, dinâmicas de grupo, sessões de recovery e realização de bike fit

*Após as atividades teremos a premiação do Desafio e um Happy Hour

* BIKE FIT: (31)8873-3309 - João Paulo (Coach OCE)

RECOVERY: (031) 99831-2961- Guilherme Bittencourt (Coach OCE)

(Noite) Livre

28 de Janeiro - Domingo

(Manhã)

Ponto de encontro - Rélogio do Leblon

Saída: 6:00 horas em ponto

Percurso: Circuito Olímpico

Duração: 3:30 a 4:00 horas de pedal

12:00 - Final de Camp