

Dia 1 - Saída de **Lisboa**, no final do dia com destino a **Constância**.
À chegada espera-nos uma deliciosa ceia!



Dia 2 - CANOAGEM

Pequeno-almoço caseiro e energético!

Descida do Rio Zêzere em canoas desde a Barragem de Castelo de Bode até à praia fluvial de Constância, com mergulhos no rio e pic-nic à mistura.



Visita à vila de Constância.

Jantar

Dia 3 - ORIENTAÇÃO COM MULTIACTIVIDADES

Pequeno-almoço revigorante!

Orientação na floresta com rappel, tiro com arco, etc. Quem se perder prepara o almoço!

Pic-nic relaxante.

Banho para repor as forças e chá de despedida.

Regresso a Lisboa.

