

**PONTE DE SOR**  
**FESTIVAL**  
**MÚSICA**  
**JÚNIOR**  
**ESTÁGIO DE VERÃO 2025**  
23 a 31 AGOSTO



## CHECKLIST

### VESTUÁRIO

- ☐ Camisolas
- ☐ T-shirts
- ☐ Calções
- ☐ Fato de banho
- ☐ Calças / Saia de concerto (preto ou azul marinho)
- ☐ Roupa interior
- ☐ Boné

### CALÇADO

- ☐ Ténis
- ☐ Chinelos para duche
- ☐ Sandálias
- ☐ Sapatos pretos para concerto

### TOALHAS

- ☐ 2 toalhas de banho
- ☐ Toalha de rosto
- ☐ Toalha de piscina

### HIGIENE PESSOAL

- ☐ Escova de cabelo
- ☐ Escova de dentes e dentífrico
- ☐ Champô
- ☐ Gel duche
- ☐ Creme hidratante
- ☐ Desodorizante
- ☐ Protector solar

### MATERIAL DE ESTUDO

- ☐ Lápis
- ☐ Caneta
- ☐ Borracha
- ☐ Instrumento musical
- ☐ Folhas pautadas
- ☐ Partituras do estudo pessoal
- ☐ Estante identificada com o nome e telefone do proprietário (obrigatório)

### MATERIAL DIVERSO

- ☐ Saco cama (obrigatório)
- ☐ Medicamentos (se necessário)
- ☐ Telemóvel/ Carregador
- ☐ Cantil/Garrafa de Água
- ☐ Lanterna
- ☐ Almofada  
Os participantes que tenham a possibilidade de trazer a sua almofada pessoal (preferencialmente insuflável) será uma boa ajuda na comodidade individual uma vez que o exército apenas nos disponibilizou 300 unidades.
- ☐ Computador Portátil + Auscultadores  
(Apenas para alunos do Workshop - Introdução à Produção Musical Digital)

### NOTAS

Para um maior conforto, deve fazer parte da lista de materiais a levar, para além do saco cama, um ou dois lençóis para envolver o colchão (proporcionado pela organização), uma fronha para a almofada (proporcionado pela organização).

No que respeita à bagagem dos participantes, apelamos a que a dimensão seja moderada e o peso não ultrapasse os 15 Kg.

Nos dias das viagens os participantes susceptíveis de enjoar, devem tomar um comprimido para o enjoo, evitando-se deste modo indisposições que causem mal-estar nos restantes passageiros e paragens desnecessárias dos autocarros.

#### Medicamentos:

Os alunos deverão levar alguma medicação em caso de necessidade:

- BRUFEN
- BENURON
- TRANSACT (Anti-inflamatório) \*\* Situações de Tendinites
- VOMIDRIN (ou equivalente) \*\* Situações de Enjões nas viagens

#### Alunos de Piano:

Os alunos de piano, deverão levar os seus auscultadores (ficha Jack 6.35) para poderem estudar nos pianos eléctricos que serão disponibilizados para estudo individual. Estes alunos não necessitam de levar estante.

#### Alunos de Cordas:

Os alunos de Cordas deverão levar várias cordas suplentes para substituição na eventualidade de se partirem.

#### Alunos de Coro:

Os alunos de Coro não necessitam de levar estante.

#### Alunos Guitarra e Baixo Eléctrico:

Os alunos de guitarra e baixo eléctrico cujos instrumentos necessitem de sistema de amplificação deverão levar o seu equipamento (amplificador e cabos) para o Estágio.