

GUIA DO DESPORTO

ARRUDA DOS VINHOS



arruda
dos vinhos
vale encantado

The background features a stylized silhouette of a person in a dynamic pose, possibly a dancer or athlete, against a blue and green gradient. Abstract shapes, including a large green triangle and a yellow triangle, are overlaid on the background. A series of white horizontal lines are positioned above the first two menu items.

MODALIDADES ... pag. 6

DESPORTO ESCOLAR ... pag. 14

PERCURSOS PEDESTRES ... pag. 15

CIRCUITOS URBANOS ... pag. 16

EQUIPAMENTOS / INFRAESTRUTURAS ... pag. 18

ATIVIDADES SÉNIORES ... pag. 25

GRUPOS INFORMAIS ... pag. 26

ARRUVINHAS ... pag. 26

ASSOCIATIVISMO ... pag. 27



GUIA DO DESPORTO

arruda dos vinhos * 2023

O guia dedicado ao desporto, agora disponibilizado, é, à semelhança do que acontece na educação, mais do que uma mera radiografia de atividades e equipamentos, no caso desportivas, do concelho de Arruda dos Vinhos.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, o desporto no concelho de Arruda dos Vinhos é mais do que a soma das coletividades concelhias e dos equipamentos disponibilizados pelo município.

O desporto é, entre nós, entendido num alcance abrangente: para tod@s! Com uma dimensão intergeracional. Mas, também, de valorização, sensibilização e incremento de hábitos saudáveis. Intenção manifesta, igualmente, em eventos.

O mais óbvio será, certamente, apontar os Jogos do Concelho, que na última edição contaram com uma participação de mil e duzentos atletas, passando a estar inseridos no Mês da Educação em virtude da valência e sinergias proporcionadas pela rede das Cidades Educadoras. Na medida em que desporto é, também, educação! Considerando os princípios das Cidades Educadoras plasmados no vetor colocado “Ao serviço integral

das pessoas” na “Promoção da saúde” e “Promoção do associativismo e do voluntariado”, “Diálogo intergeracional” e na “Política educativa ampla” na qual:

As políticas municipais de educação serão sempre entendidas como referidas a um contexto mais vasto inspirado nos princípios de justiça social, igualdade, cidadania democrática, sustentabilidade, qualidade de vida e promoção de seus habitantes.

[Carta das cidades educadoras, p.10]

Mais do que o redutor e simplista aspeto competitivo são, de facto, múltiplas as variáveis incluídas no universo desportivo, para lá da educação, importante alavanca de desenvolvimento para o concelho, igualmente, o ambiente, o turismo, o património (militar, religioso...), associativismo, entre outras. Aí, voltando à oferta concelhia ao nível dos eventos

salienta-se, relativamente a esta última, o Festival do Caracol dedicado por excelência a essa área tão nobre e rica. Usado para premiar e valorizar todos os que se destacam no associativismo e, em especial, focado nos membros de coletividades e organizações cujo espectro de ação envolve o desporto naquilo a que se convencionou chamar de “Prémio Carola”. Enfatizando a índole abnegada e voluntarista da dinâmica associativa.

Importa, ainda, realçar o estatuto do dirigente associativo voluntário local que constitui um passo significativo em relação ao reconhecimento e mérito públicos de todos os que se dedicam a este importante serviço comunitário.

Nesta medida, o Guia Desportivo de Arruda dos Vinhos terá a ambição e deverá ter a possibilidade e capacidade de, obviamente, ser um elemento agregador do trabalho do movimento associativo. Tornando visível o seu incremento e realçando a dinâmica das associações e coletividades.

Na sequência deste reconhecimento, dar, ainda, nota da elaboração do novo Regulamento de Apoio ao Desenvolvimento Associativo. Discutido amplamente e fruto de contributos diversos está, à data de hoje, em fase de aprovação.

No que diz respeito à capacitação do conselho de novos equipamentos e infraestruturas anunciar, igualmente, a adjudicação da construção e disponibilização, a breve trecho, de novos campos de Padel.

De realçar as boas notícias para o

concelho, no referente ao desporto, através de um projeto-piloto que a FPF está a implementar no país, designado «A Bola Mágica», envolvendo a turma do 1/2 C do Centro Escolar de Arranhó que estará inserida neste projeto, durante o 2.º período do presente ano letivo. As atividades decorrem sob a responsabilidade da FPF, com a colaboração do AEJIA e do URDA que facilitará as instalações.

Uma palavra, também, para a Carta Desportiva do Concelho. Importante instrumento valorizador da prática desportiva, capaz de disponibilizar informação relativa a equipamentos e práticas desportivas concelhias. Facilitador de uma melhor organização de serviços e equipamentos ao dispor dos municípios. Onde constam importantes eixos estratégicos que se materializam em opções operacionais municipais e na concessão de apoio financeiro anual às coletividades e associações.

Salienta-se, finalmente, neste Guia Desportivo de Arruda dos Vinhos a dimensão não só concelhia mas, de igual modo, supra concelhia patente, por exemplo, nos percursos pedestres.

O guia dedicado ao desporto que vê pela primeira vez a luz do dia apresenta de forma ampla e despreconceituosa a oferta desportiva de Arruda dos Vinhos. Estará em permanente atualização, não sendo um documento fechado mas, ao invés, dinâmico. Contamos com o contributo de tod@s!

Carlos Alves
Vereador do Desporto

MODALIDADES

BASQUETEBOL

Pavilhão Polidesportivo do CRDA

[a partir dos 5 anos]

HORÁRIO

Mini Basquet

seg | qua | sex [18H30-19H30]

Sub-14 Masculino

ter | qui [18H45-20H15], sex [19H15-20H45]

Sub-16 Feminino

seg | qua [19H15-20H45], qui [20H-21H30]

Sub-16 Masculino

ter [20H-21H30], qua | sex [20H30-22H]

Seniores Masculinos

qui [21H30-23H]

KENPO

Salão do CRDA

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

Classe Infantil

seg | qua [18H30-19H30]

Classe Adultos

seg | qua [19H30-21H]

KARATÉ

Salão do CRDA

[a partir dos 4 anos]

HORÁRIO

Classe iniciação

ter | qui [18H45-19H45]

Classe avançada

ter | qui [18H45-20H30]

FUTEBOL

Campo Municipal de Futebol

[a partir dos 5 anos]

HORÁRIO

Petizes e Traquinas

qua | sex [18H30-19H30]

Benjamins

seg | ter | qui [18H30-19H45]

Iniciados 2011 e 2010

seg | qua | qui [18H45-20H]

Iniciados 2009

seg | qua | qui [20H-21H15]

Iniciados 2008

ter | qui | sex [19H-20H15]

Juvenis

ter [20H-21H15]

qui [20H45-22H]

sex [20H15-21H30]

Seniores

ter | qua | sex [21H15-22H45]

Femininos 2007

seg | qui [19H45-21H], sex [20H15-21H15]

TÊNIS DE MESA

Sede do CRDA

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

seg | ter | qui | sex [18H30-20H]

SPINNING

Sede do CRDA

[a partir 16 anos]

HORÁRIO

seg a sex [19H-20H], seg | qua [19H-21H]

JOGOS DE TABULEIRO

Salão do CRDA

[dos 8 aos 88 anos]

HORÁRIO

1 sábado por mês [15H]

  powermeeples

ATLETISMO

Pavilhão Polidesportivo do CRDA

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

ter | qui [19H-20H]

PATINAGEM ARTÍSTICA

Pavilhão Polidesportivo do Santiago
Futebol Clube

[a partir dos 3 anos]

HORÁRIO

seg a sex [18H-21H30], sab [9H30-17H30]

tlf. 966917831

patinagem.santiagofc@gmail.com

ZUMBA

Pavilhão Polidesportivo do Santiago
Futebol Clube

[a partir dos 8 anos]

HORÁRIO

qui [20H-21H]

GINÁSTICA SÉNIOR

Pavilhão Polidesportivo do Santiago
Futebol Clube

[a partir dos 65 anos]

HORÁRIO

seg [10H-11H]

PILATES

Pavilhão Polidesportivo do Santiago
Futebol Clube

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

ter [20H30-21H30]

YOGA

Pavilhão Polidesportivo do Santiago
Futebol Clube

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qua [19H-20H]

FUTSAL

Pavilhão Desportivo do URDA

[a partir dos 5 anos]

HORÁRIO

Benjamins

seg | qua [19H15]

Traquinas e Petizes

seg | qua [18H15]

Iniciados

seg | qua [20H15]

Infantis

ter | qui [19H15]

Juniores

ter | qui [20H30]

KENPO

Salão do URDA

[a partir dos 5 anos]

HORÁRIO

Classe Infantil

ter | qui [18H30-19H30]

Classe Adultos

ter | qui [19H30-20h30]

GINÁSTICA/CAMINHADA

Salão do URDA

[a partir dos 16 anos]

HORÁRIO

sex [19H30]

PILATES CLÍNICO

Salão do URDA

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qua | sex [21H-22H]

ZUMBA

Salão do URDA

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

Classe Infantil

seg [19H-20h]

Classe Adulta

seg [20H-21H]

NATAÇÃO

Piscina de Aprendizagem do URDA

[a partir dos 6 meses]

HORÁRIO

seg a sex [18H-21H]

SPINNING

Ginásio do URDA

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

ter | qui [19H30-20H30]

KRAV MAGA

Salão do RFPV

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

ter | qui [20H20-21H30]

tlf. 914001350

ZUMBA

Salão do RFPV

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

seg | qui [19H30-20H30]

tlf. 918309497

CAPOEIRA

Salão do RFPV

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

qua [20H30-21H30], sex [19H30-20H30]

tlf. 913926592

DANÇA DE SALÃO E DANÇA SOCIAL

Salão do RFPV

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

qua [18H30-20H30]

GINÁSTICA

Salão do RFPV

[a partir dos 6 anos]

HORÁRIO

qua [18H30-20H30]

CLUBE RECREATIVO E

DESPORTIVO DE A DO BARRIGA

GINÁSTICA SÉNIOR

Salão do CRD A do Barriga

HORÁRIO

sex [14H45]

FITNESS

Salão do CRD A do Barriga

HORÁRIO

ter | qui [19H]

SOCIEDADE RECREATIVA

DESPORTIVA E CULTURAL DE

ADOSEIROS

GINÁSTICA

Salão da SRDCA

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

seg [21H15-22H15]

srdcadoseiros@gmail.com

SOCIEDADE RECREATIVA E

CULTURAL DE CAMONDES

GINÁSTICA

Salão da SRC Camondes

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

ter [21h30-22H30]

SOCIEDADE RECREATIVA

LOURICENSE

ZUMBA

Salão da SRLouricense

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qui [21h-21H45]

tlf. 965022554

louriceira@gmail.com

CLUBE DESPORTIVO RECREATIVO

E CULTURAL DE CARDOSAS

GINÁSTICA

Salão do CDRCC

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

sex [20H25-21H25]

ZUMBA

Salão do CDRCC

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qua [20H30-21H15]

cdccardosas@sapo.pt

SURFCASTING

Pesca ao Fundo

tlf. 918871032

seccaodepesca.cardosas@outlook.pt

SOCIEDADE RECREATIVA DE A DO MOURÃO

GINÁSTICA

Salão da SR A do Mourão

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

sex [21H30-22H30]

PILATES

Salão da SR A do Mourão

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qua [20H30-21H30]

ZUMBA

Salão da SR A do Mourão

[a partir dos 15 anos]

HORÁRIO

qua [20H30-21H30]

tlf. 219681912

sradomourao76@gmail.com

DANCE LIFE ACADEMY

Rua Cândido dos Reis n.º 170

2630 Arruda dos Vinhos

**Várias modalidades de caráter
desportivo e cultural**

tlf. 966327244

academydancelife@gmail.com

Coordenadas de GPS:

38º59'04.8" N 9º04'39.2" W

OESTE CLUBE DE GINÁSTICA

Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de
Arruda dos Vinhos

HORÁRIO

Pinotes *[3 aos 5 anos]*

CLASSE A (Classe Completa)

ter | qui [18H15-19H]

CLASSE B

sáb [10h-10h45]

Acro Formação *[> 6 anos]*

CLASSE A (Classe Completa)

ter | qui [18H30-20H], sáb [11H-13H]

CLASSE B

ter [18H30-20H], sáb [10H-10H45]

Acro Competição *[> 6 anos]*

seg, qui [19H-21H], sáb [11H-13H]

Power Cotas

seg [19H-20H], sáb [10H-11H]

DESPORTO ESCOLAR

AEJIA

Clube do Desporto Escolar

2.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
CE de Arranhó Futsal – 5.º/6.º ano	CE de Casal do Telheiro Ténis de Mesa – 4.º ano	CE de Arruda dos Vinhos Ténis de Mesa – 4.º ano
CE de Arranhó Futsal – 4.º ano	CE de Arruda dos Vinhos Ténis de Mesa – 4.º ano	CE de Arruda dos Vinhos Ténis de Mesa – 4.º ano

Atividades de Enriquecimento Curricular no AEJIA

No âmbito das AEC, é desenvolvida a Atividade Física-Motora (2 tempos semanais) a todas as turmas do 1.º ciclo do Agrupamento de Escolas de Arruda dos Vinhos, promovida pelo Município de Arruda dos Vinhos e desenvolvido pelo URDA, sob orientação do Conselho Pedagógico do AEJIA, em que as turmas do 1.º e 2.º anos praticam Natação e as turmas do 3.º e 4.º anos desenvolvem a modalidade de StreetBasket.

Projeto Piloto “Bola Mágica”

O Projeto Piloto “Bola Mágica” – Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo (AEC e CAF), englobado no Projeto 2030 da Federação Portuguesa de Futebol será desenvolvido em Arruda dos Vinhos, um dos 24 municípios do país selecionado para integrar o projeto.

Serão envolvidas 2 turmas, uma em Arranhó para aplicação do projeto e uma em Arruda para controle do projeto. O projeto surge para estruturar a oferta da atividade física no ensino básico e será desenvolvido no 2.º período de 2022/2023.

DUATLO JOVEM

Parceria entre o Externato João Alberto Faria e o Município de Arruda dos Vinhos. Prova desportiva composta por uma prova de corrida e outra de ciclismo, normalmente integrada no Festival da Juventude “ Experimenta Jovem”.

PERCURSOS PEDESTRES

PR1 “Por Serras de Al`Ruta”

é um percurso com 13 km, e cheio de história, que tem por objetivo transportar-nos ao passado da Vila de Arruda, fazendo-nos reviver percursos tradicionais, para os dar a conhecer e para que perdurem. Além do Forte do Cego (Obra Militar nº 9), Forte da Carvalha (Obra Militar nº 10), Chafariz Pombalino, Palácio do Morgado, Capela de Santa Ana na localidade de Carvalha, e Igreja Matriz de Arruda dos Vinhos são alguns dos pontos de maior interesse.



GR30 “Grande Rota das Linhas de Torres”

, a sua marcação foi um sonho acalentado ao longo de 25 anos e que se concretizou com o apoio de todos os concelhos em cujo território se desenvolvem as fortificações designadas por Linhas de Torres (Arruda dos Vinhos, Vila Franca de Xira, Loures, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Mafra). É de grande importância o papel destas infra-estruturas e o GR30 é um percurso orientador, que dá sentido a uma ideia, e que deve ser complementado com uma série de percursos de pequena rota, que permitam interligar os centros de interesse na região. O GR30, no concelho de Arruda dos Vinhos, desenvolve-se nas cartas militares n.ºs 389 e 343 do IgeoE e tem uma “porta de ligação” na estrada nacional EN533, dando continuidade ao trajeto no concelho do Sobral de Monte Agraço. No concelho de Arruda dos Vinhos passa pela Louriceira de Baixo,

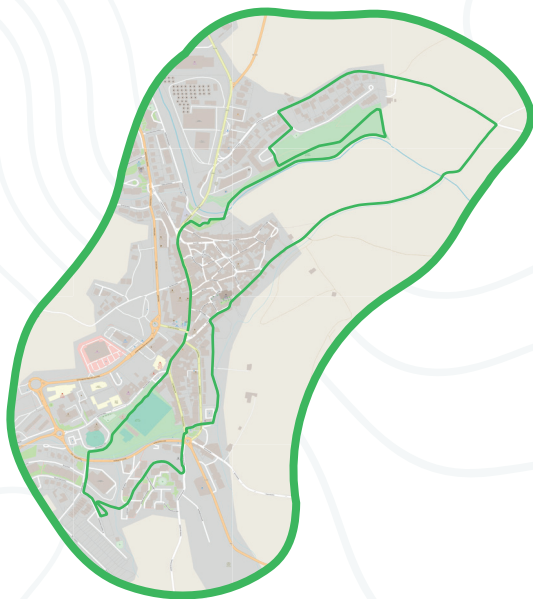
Carvalha, Forte da Carvalha, Forte do Cego e tem outra “porta de ligação” aos concelhos de Vila Franca de Xira e Loures em A-do-Mourão, junto ao marco geodésico. É de salientar que o percurso, entre a Carvalha e o acesso ao Forte do Cego, coincide com o PR1 “Por Serras de Al`Ruta”. No nosso concelho tem uma extensão de 11,36km.



Geocaching, o Município de Arruda dos Vinhos aderiu recentemente a esta modalidade que conta com muitos milhares de praticantes no nosso país. É uma atividade ao ar livre, divertida e educativa que utiliza um GPS para encontrar uma “geocache”, uma pequena caixa-tesouro com objetos para troca.

A Rede Municipal de Geocaching conta com 100 caches que estão escondidas por todo o concelho e o objetivo é encontrá-las, através das coordenadas da cache e do GPS. Como as caches estão colocadas em locais com paisagens agradáveis, património e de interesse turístico-cultural, esta atividade promove o interesse pela cultura, pelo ambiente e pela sua preservação.

CIRCUITOS URBANOS



CIRCUITO JOSÉ LOURENÇO



4,69km



73 metros



entre 40 a 60 minutos
sem paragem nas máquinas de manutenção



Digitalize o qrcode para aceder ao mapa
do circuito no google maps

CIRCUITO HERMANO FERREIRA



5,15km



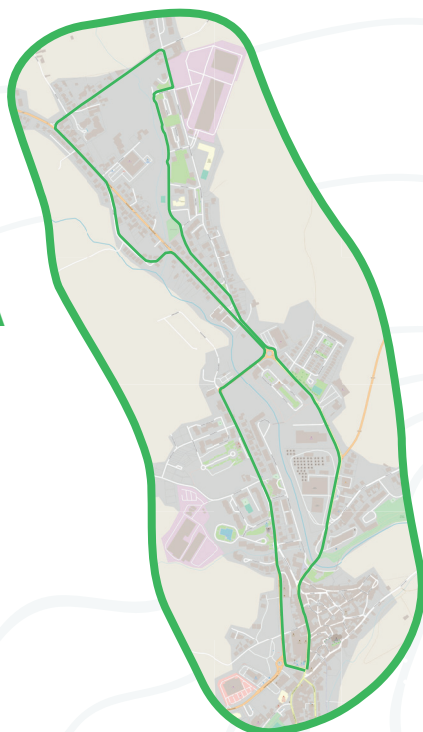
51 metros



entre 40 a 60 minutos
sem paragem nas máquinas de manutenção



Digitalize o qrcode para aceder ao mapa
do circuito no google maps



CIRCUITO VITOR MATOS



5,39km



82 metros



entre 40 a 60 minutos
sem paragem nas máquinas de manutenção



Digitalize o qrcode para aceder ao mapa
do circuito no google maps

CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

- » Utilizar roupa e calçado adequado, chapéu e levar sempre água consigo
- » Respeitar o seu ritmo e capacidade física
- » Respeitar as regras de segurança para utilização dos aparelhos de ginástica
- » Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha
- » Ter consciência que faz o percurso por sua conta e risco
- » O percurso pode ser efetuado em qualquer altura do ano, mas devem ser tomadas algumas precauções nos meses mais quentes, devido à elevada exposição solar, e no inverno, devido à possibilidade de o piso estar escorregadio
- » Se for de noite, leve roupa refletora e/ou lanterna
- » Evite barulhos e atitudes que perturbem a paz do local
- » Respeitar a propriedade privada
- » Respeitar as regras de trânsito quando se encontrar na via pública
- » Se sentir tonturas, falta de ar ou náuseas não deverá continuar o exercício

EQUIPAMENTOS

INFRAESTRUTURAS

ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO

PISCINA MUNICIPAL DE APRENDIZAGEM

Praceta Mário Falcão Guia n.º 5, 2630-117 Arruda dos Vinhos

tlf: 263978633

piscinamunicipal@cm-arruda.pt

MODALIDADES

- » Aulas de Natação
- » Hidroginástica
- » Hidroterapia
- » Natação para Bebés
- » Natação Livre
- » Aulas de Hidro Dance



A funcionar desde 2001, a Piscina Municipal de Aprendizagem, dinamizada pelo Município de Arruda dos Vinhos, tem atualmente mais de 500 utilizadores, sendo a atividade desportiva mais praticada no concelho.

De segunda-feira a domingo, existem um conjunto muito vasto de possibilidades, com aulas de grupo, individuais e livres para todas as idades desde os 4 meses de idade. Nesta escola poderão ter aulas de natação para bebés, natação, hidroginástica, hidroterapia, ou aulas livres. Também todos os 552 alunos do 1.º ciclo do concelho são utilizadores desta instalação desportiva, uma vez que a Atividade Física e Desportiva tem uma componente aquática. Anualmente é organizado um Festival de Natação, e a Escola Municipal de Natação também participa noutros festivais de natação ao longo do ano.

TRIATLO

Parceria entre o Alhandra sporting Clube e a Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos para a dinamização da modalidade desportiva do Triatlo.

HORÁRIO

Benjamins 7, 8 e 9 anos (2015 a 2013)

NATAÇÃO | seg | qua | sex [18h30-19h15]**

CORRIDA | ter [18h-19h15]**

BICICLETA | sáb [10h]*

Infantis 10 e 11 anos (2012 a 2011)

NATAÇÃO | seg | qua | sex [19h15-20h]**

CORRIDA | qua | sex [18h30-19h15]**

BICICLETA | sáb [10h]*

*em Arruda na Piscina Municipal

*em Alhandra junto à Piscina Municipal

ESCOLA MUNICIPAL DE TÊNIS

Jardim Municipal, Arruda dos Vinhos



A Escola Municipal de Tênis funciona desde 2005 no Campo Municipal de Tênis, sito no Jardim Municipal. São muitas as crianças e jovens que procuram esta modalidade, havendo sempre uma média de 40 praticantes todos os meses, inscritos nas aulas de ténis. Ao longo do ano são organizadas vários torneios internos de forma a motivar os atletas.

Além das aulas de ténis, são muitos os munícipes que utilizam o Campo Municipal de Tênis e o Campo Municipal de Pádel para praticar estes desportos, de forma livre, mediante marcação prévia.

seg [18H-21H]

qua [16H-20H]

sáb [9h-12H]

CAMPO MUNICIPAL DE FUTEBOL

Jardim Municipal, Arruda dos Vinhos



Futebol 11

Futebol 7

Encontros de kenpo

Ginástica no âmbito do Externato João Alberto Faria

tlf. 263977000

desporto@cm-arruda.pt

Coordenadas de GPS:

38°58 '51.1' 'N 9°04 '46.1' 'W

CICLOVIAS

Arruda dos Vinhos



Passeios Pedestres
Passeios de bicicleta
Corrida

Ciclovia do Jardim Municipal : 1075m

Ciclovia do Casal do Telheiro: 565m

Ciclovia do Externato: 310m

Ciclovia da Eng.º Francisco Borges: 430m

MINI CAMPO DE JOGOS

Jardim Municipal, Arruda dos Vinhos



Futsal

tlf. 263977000

piscinamunicipal@cm-arruda.pt

RINGUE DE CARDOSAS

(ANTIGA ESCOLA DO 1º CICLO)



Neste equipamento existem 2 balizas de Futsal e no espaço adjacente existe um Circuito de manutenção e 1 tabela de basquetebol.

geral@cm-arruda.pt

Coordenadas de GPS:

38º 58 ' 35,4 ' ' N 9º 02 ' 23,8 ' ' W

RINGUE DE NOSSA SENHORA DA AJUDA

Arranhó

Futsal
Basquetebol

Coordenadas de GPS:

38º 57 ' 18,9 ' ' N 9º 07 ' 47,3 ' ' W

RINGUE DE VALE QUENTE

Urbanização de Vale Quente, Arruda dos Vinhos



Futsal
Basquetebol

Coordenadas de GPS:

38°59'29.6" N 9°04'38.1" W

RINGUE DO CASAL DO TELHEIRO

Casal do Telheiro, Arruda dos Vinhos



Futsal
Basquetebol

Coordenadas de GPS:

38°59'50.1" N 9°04'59.2" W

RINGUE DO SANTIAGO FUTEBOL CLUBE

Rua 5 de outubro, Arruda dos Vinhos

Futsal
Patinagem

Coordenadas de GPS:

38°56'10.5" N 9°06'13.2" W

RINGUE DA URB. HERDADE DO CEREIRO

Urb. Herdade do Cereiro - Corredouras
Arruda dos Vinhos

Futsal

Coordenadas de GPS:

38°59'39.5" N 9°04'16.5" W

RINGUE DE SÃO LÁZARO

Urbanização de São Lázaro

Futsal e Basquetebol

Coordenadas de GPS:

38°59'16.6" N 9°04'47.8" W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DE CARDOSAS (MIRADOURO)

Miradouro de Cardosas

Coordenadas de GPS:

38°58'48.0" N 9°02'26.7" W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DE A DOS ARCOS

A dos Arcos

tlf. 219693017
geral@jfarraho.pt

Coordenadas de GPS:
38° 58 ' 32.5 ' ' N 9° 08 ' 01.7 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO HERDADE DO CEREEIRO

*Urbanização Herdade do Cereiro -
Corredouras 2630 Arruda dos Vinhos*

Escalada e manutenção

Coordenadas de GPS:
38° 59 ' 46.0 ' ' N 9° 04 ' 14.4 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DA URB. CERRADO E FONTAINHAS

Urbanização Cerrado e Fontainhas, Arruda dos Vinhos

Manutenção

Coordenadas de GPS:
38° 58 ' 45.3 ' ' N 9° 04 ' 40.9 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DE SÃO LÁZARO

Urbanização de São Lázaro, Arruda dos Vinhos

Manutenção

Coordenadas de GPS:
38° 59 ' 16.6 ' ' N 9° 04 ' 47.8 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO CASAL DO TELHEIRO

Urbanização Casal do Telheiro, Arruda dos Vinhos

Manutenção

Coordenadas de GPS:
38° 59 ' 51.8 ' ' N 9° 04 ' 59.4 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO JARDIM MUNICIPAL

Jardim Municipal, Arruda dos Vinhos



Manutenção

Coordenadas de GPS:
38° 58 ' 54.8 ' ' N 9° 04 ' 42.7 ' ' W

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO PARQUE DAS ROTAS

Urbanização Casal do Telheiro, Arruda dos Vinhos

**Manutenção
Caminhadas**

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO CASAL DA LARANJEIRA

Urbanização Casal da Laranjeira – Fresca
Arruda dos Vinhos

Manutenção

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DE A DO BARRIGA

A do Barriga

Manutenção

SKATE PARQUE DO CASAL DO TELHEIRO

Urbanização Casal do Telheiro 2630
Arruda dos Vinhos

Skate

Coordenadas de GPS:

38°59'51,8" N 9°04'59,4" W

GINÁSIO AO AR LIVRE “VITOR MATOS”

Urbanização Fonte do Ouro, Arruda dos Vinhos

Manutenção

GINÁSIO AO AR LIVRE DO CERRADO E FONTAINHAS

Rua Bartolomeu de Gamboa e Liz, Arruda dos Vinhos

**Manutenção
Escalada**

Coordenadas de GPS:

38.978679, -9.080263

ARRUDA FUN PADEL

Rua Nossa Sr.ª da Salvação, Arruda dos Vinhos

**Aluguer de campos de padel
Aulas de Padel com Prof. Licenciado
em Educação Física e Certificado pela
Federação Portuguesa de Padel
Aluguer de espaço para festas de
Aniversários, Eventos de Empresas,
Team Building, outros**

Equipamentos: Campos de Padel
/ Balneários / Bar / Loja de
Equipamentos desportivos de padel

tlf. 964680005

geral@arrudafunpadel.pt

Horário: 09h00 - 24h00

GINÁSIO CORPO Y MENTE

Praceta Falcão Guia n.º 5 – 1º andar
(Piscina Municipal) 2630 Arruda dos Vinhos

Musculação e cárdio fitness

tlf. 914232937
corpoymente@sapo.pt

Coordenadas de GPS:
38º59 '13.9 ' 'N 9º04 '49.2 ' 'W

GINÁSIO FITNESS FACTORY ARRUDA DOS VINHOS

PolyPark, Estrada Quinta de Matos, n.º 4,
Bloco A08, 2630-179 Arruda dos Vinhos

Atividades de Ginásio
Aulas de Grupo
Nutrição
Gestão de treino
Treino Personalizado

tlf. 961370355
arruda.fitnessfactorymail.com

ACADEMIA DE DRESSAGE

Quinta da Pataca - Cardosas

Atividades Equestres

tlf. 911907030
academiadressageportugal@gmail.com

Coordenadas de GPS:
38º59 '25.1 ' 'N 9º01 '48.7 ' 'W

ATIVIDADES SÉNIOR

Com a abertura da Universidade das Gerações, que se destina a pessoas com 50 ou mais anos de idade, verifica-se a prática regular de atividade física dos seus alunos, duas vezes por semana. Nos últimos dois anos letivos, cerca de 45 idosos praticavam desporto neste âmbito.

O Centro de Convívio Sénior de Arruda dos Vinhos também promove semanalmente duas sessões de atividade física destinada aos seus utentes, bem como uma sessão de meditação e relaxamento com cerca de 30 praticantes.

Também o Centro de Saúde de Arruda dos Vinhos promove atividade física destinada a idosos semanalmente, com cerca de 20 participantes.

O Município de Arruda dos Vinhos iniciou um projeto desportivo, o AQUA Sénior, direcionado para a população sénior e que visa estimular os idosos e proporcionar-lhes uma vida mais saudável e autónoma. Este projeto iniciou-se com os utentes dos Lares da Santa casa da Misericórdia de Arruda dos Vinhos, mas o objetivo é alargar o projeto a toda a população sénior do Município.

GRUPOS INFORMAIS

BRUXOS RUNNERS

[a partir dos 15 anos]

Grupo informal de corrida que tem como o objetivo desenvolver e motivar a prática desportiva

TREINOS REGULARES

ter [19H30], dom [8H]

Concentração: junto ao Chafariz

Rui Bagueicho | tlf. 919232677

bruxosrunners@gmail.com

  Bruxos Runners
<https://www.facebook.com/groups/549292145173835/>

VILLABIKER'S CYCLING TEAM

Grupo informal de ciclismo, que tem como objetivo desenvolver e motivar a prática desportiva e representam o concelho em vários eventos a nível nacional

TREINOS REGULARES

Domingos

Concentração: junto às Galerias da Vila

Paulo Campos | tlf. 912531539

<https://www.facebook.com/groups/329778497415392>

ARRUDA RUNNERS

[a partir dos 15 anos]

Grupo motivacional de atividade física sobretudo através da corrida pelo bem da saúde física, mental e social no concelho de Arruda dos Vinhos, e com uma vertente solidária.

Miguel Machado | tlf. 965438554

 Arruda Runners

ARRUVINHAS

Bicicletas de utilização pública

O Município de Arruda dos Vinhos, inserido num conjunto de políticas e iniciativas públicas de planeamento e desenvolvimento sustentável, onde se inclui a promoção de ciclovias e percursos cicláveis e pedonais, acreditando na importância que tais estruturas têm para a qualidade de vida e bem-estar das populações, e considerando a orografia, especialmente da vila sede de concelho, está a implementar uma rede de mobilidade suave em meio urbano, para transporte não poluente de pessoas, em trabalho ou em lazer, como alternativa válida ou complementar de deslocação aos modos de transporte habituais e consumidores de combustíveis fósseis. As Arruvinhas - bicicletas de uso público de Arruda dos Vinhos...

ASSOCIATIVISMO

PORTAL DO ASSOCIATIVISMO

Plataforma que permite ao público em geral estar a par de todas as novidades/atualizações que dizem respeito ao Movimento Associativo do Concelho de Arruda dos Vinhos



SALA POLIVALENTE DE APOIO AO MOVIMENTO ASSOCIATIVO



Reconhecendo que algumas associações e grupos informais não dispõem de espaço próprio para reunir ou preparar atividades, o Município criou a sala polivalente de apoio ao associativismo, como estrutura promotora funcional, administrativa e empreendedora das associações.

Esta é mais uma medida no reconhecimento por parte do executivo municipal no importante papel das

associações e coletividades locais no desenvolvimento do concelho, enquanto entidades dinamizadoras do exercício de cidadania ativa e promotoras de atividades recreativas, culturais, desportivas, ambientais, cívicas, sociais, entre outras de interesse coletivo.

A sala encontra-se sediada no edifício do Mercado Municipal, em Arruda dos Vinhos e já é possível às associações programarem a sua utilização através do link: **associativismo.arrudadosvinhos.com.pt/spaa/**



ESTATUTO DO DIRIGENTE ASSOCIATIVO

O Estatuto do Dirigente Associativo pretende reconhecer o mérito público a todos aqueles que dedicam boa parte do seu tempo livre ao serviço dos seus concidadãos, assumindo lugares de responsabilidade em instituições, associações e coletividades locais, sem qualquer remuneração e muitas vezes com sacrifício pessoal e do respetivo património. Nesse sentido, são conferidos alguns direitos que constam no Regulamento existente para o efeito.



ACONTECIMENTOS DESPORTIVOS

- JOGOS DO CONCELHO -

- PINGA TRAIL -

- PINGUINHA TRAIL -

- ENCONTRO NACIONAL E INTERNACIONAL DE KENPO -

- RUNNING CHALLENGE -

- MARCHA DOS FORTES -

- CIRCUITO DE CICLISMO DAS CARDOSAS -

- CIRCUITO DE CICLISMO DA CONTRADINHA (S. TIAGO DOS VELHOS) -

- PRÉMIO JOAQUIM AGOSTINHO -

- PRÉMIOS DE ATLETISMO -

- FESTIVAL DO CARACOL -



arruda
dos vinhos
vale encantado