

# GUIA DO DESPORTO

ARRUDA DOS VINHOS



**arruda**  
dos vinhos  
vale encantado

---

---

**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 \* 2026

O Guia do Desporto, agora disponibilizado, surge renovado mas com o objetivo claro de, à semelhança do que acontece na educação, ser muito mais do que uma simples radiografia das atividades e dos equipamentos desportivos existentes no concelho de Arruda dos Vinhos. Trata-se de um instrumento estratégico que materializa uma visão política clara: afirmar o desporto como um pilar estruturante das políticas públicas municipais e uma alavanca decisiva para o desenvolvimento sustentável do território.

Nesta perspetiva, o desporto em Arruda dos Vinhos não pode ser entendido apenas como uma soma de coletividades e de infraestruturas. O desporto é, hoje, uma política pública transversal, com impacto direto na saúde, na educação, na coesão social, na valorização do capital humano e na atratividade do concelho. É um investimento no presente e, sobretudo, no futuro da comunidade.

**Assumimos, por isso, uma visão estratégica do desporto enquanto instrumento de promoção da qualidade de vida, de combate ao sedentarismo, de prevenção da doença e de fortalecimento dos laços sociais.** Uma visão que coloca as pessoas no centro da ação pública e que reconhece o desporto como um direito de tod@s, acessível a todas as idades e a todos os contextos sociais, com uma dimensão claramente intergeracional e inclusiva.

Esta opção política reflete-se na forma como planeamos, organizamos e promovemos a atividade desportiva no concelho, privilegiando a proximidade, a participação e o envolvimento ativo da comunidade. Reflete-se, igualmente, na capacidade de mobilização coletiva que os eventos desportivos têm vindo a demonstrar ao longo dos anos.

O exemplo mais evidente desta dinâmica são os Jogos do Concelho, constituindo-se como um verdadeiro símbolo de participação cívica e de identidade local. A integração desta iniciativa no Mês da Educação traduziu uma orientação política coerente e consistente: reconhecer que o desporto é, também, uma ferramenta educativa de primeira linha, promotora de valores como a disciplina, o respeito, o espírito de equipa e a cidadania ativa.

Esta visão encontra pleno enquadramento nos princípios das Cidades Educadoras, que colocam a ação municipal ao serviço integral das pessoas e que valorizam a promoção da saúde, o associativismo e o voluntariado, o diálogo intergeracional e uma política educativa ampla, orientada por valores de justiça social, igualdade, cidadania democrática, sustentabilidade e qualidade de vida.

Importa sublinhar que o desporto, enquanto política pública local, ultrapassa largamente a sua dimensão competitiva. **O desporto é, simultaneamente, um instrumento de desenvolvimento económico, de dinamização turística, de valorização ambiental e de**

**promoção do património cultural e identitário do concelho. É um fator de coesão territorial e um elemento diferenciador na afirmação de Arruda dos Vinhos enquanto território ativo, saudável e atrativo.**

Neste quadro, o movimento associativo assume um papel absolutamente central, até pelo crescimento que o caracteriza na atualidade. As associações e coletividades constituem parceiros estratégicos do município na concretização das políticas públicas desportivas e na dinamização da vida comunitária. São estruturas de proximidade que garantem oportunidades de participação, fomentam o voluntariado e reforçam o sentido de pertença à comunidade.

É neste contexto que se destaca o Festival do Caracol, enquanto momento simbólico de valorização do associativismo local e de reconhecimento público do mérito daqueles que, de forma abnegada e voluntária, dedicam o seu tempo ao serviço da comunidade. A atribuição do “Prémio Carola” representa um sinal político inequívoco de valorização do trabalho associativo e da sua importância estratégica para o desenvolvimento do concelho.

Do mesmo modo, aproveitar, também, para identificar e sinalizar a ambição de ir mais além em relação ao estatuto do dirigente associativo voluntário local, traduzindo respeito, valorização e compromisso político com todos aqueles que contribuem, diariamente, para o bem comum.

**O Guia Desportivo de Arruda dos Vinhos é um instrumento de governação local, agregador e mobilizador, capaz de dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelo movimento associativo e de reforçar a articulação entre os diferentes agentes do território.** Mais do que um documento informativo, é uma ferramenta de planeamento, de gestão e de

orientação estratégica para o desenvolvimento da prática desportiva no concelho.

No âmbito deste compromisso político importa destacar o Regulamento de Apoio ao Desenvolvimento Associativo que representa um reforço claro da política municipal de apoio às associações e constitui um instrumento essencial para garantir a estabilidade, a sustentabilidade e a continuidade do trabalho desenvolvido pelas coletividades.

Ao nível das infraestruturas, o município continua a investir de forma responsável e estratégica na manutenção, modernização e diversificação da oferta desportiva, reforçando a capacidade do concelho para acompanhar as tendências emergentes da prática desportiva.

Importa, ainda, destacar a dimensão supraconcelhia da política desportiva local, visível, por exemplo, na valorização dos percursos pedestres, que promovem o turismo ativo, o contacto com a natureza e a afirmação do território numa lógica de desenvolvimento integrado e sustentável.

Este guia dedicado ao desporto ilustra um esforço importante na consolidação da política desportiva municipal. É um documento vivo, dinâmico e em permanente atualização, que reflete uma visão estratégica de longo prazo e um compromisso político claro com o desenvolvimento do concelho.

Continuaremos, com determinação, a investir no desporto como instrumento de progresso, de coesão social e de valorização do território. Porque acreditamos que um concelho que promove o desporto é um concelho que investe nas pessoas, fortalece a comunidade e constrói o futuro.

Carlos Alves  
Presidente da Câmara Municipal  
de Arruda dos Vinhos

# MODALIDADES

# CRDA

Clube Recreativo e Desportivo  
Arrudense

tlf. 929074472  
secretariadarrudense.pt

 Crd Arrudense  crd\_ arrudense

## 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]

# CRDA

Clube Recreativo e Desportivo  
Arrudense

tlf. 929074472  
secretariadarrudense.pt

 Crd Arrudense  crd\_ arrudense

---

## 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 qui [18H-21H30], sex [18H-22H]  
sab [18H-20H], dom [10H-13H]

tlf. 966917831  
patinagem.santiagofc@gmail.com

---

## GINÁSTICA SÉNIOR

Pavilhão Polidesportivo do Santiago  
Futebol Clube

*[a partir dos 65 anos]*

### HORÁRIO

ter [10H-11H], sex [11H-12H]

---

## PILATES

Pavilhão Polidesportivo do Santiago  
Futebol Clube

*[a partir dos 15 anos]*

### HORÁRIO

seg e quar [20H30-21H15]

---

## KENPO

Pavilhão Polidesportivo do Santiago  
Futebol Clube

### HORÁRIO

Crianças: ter e qui [19H-20H]  
Adultos: ter e qui [21H-22H30]

---

## FUTSAL

Pavilhão Desportivo do URDA

[a partir dos 5 anos]

### HORÁRIO

**Petizes e Traquinas**

sex [18H-20H]

**Benjamins**

ter e qui [18H-19H]

**Iniciados**

seg e qua [19H15-20H30]

**Infantis**

ter | qui [19H15-20H15]

**Juniores**

ter e qui [20H15-21H30]

**Seniores**

ter e qui [21H30-23H]

---

## KENPO

Salão do URDA

[a partir dos 5 anos]

### HORÁRIO

**Classe Infantil**

ter | qui [18H30-19H30]

**Classe Adultos**

ter | qui [19H30-20h30]

---

## GINÁSTICA LOCALIZADA

Salão do URDA

[a partir dos 16 anos]

### HORÁRIO

sex [19H15-20H]

---

## PILATES CLÍNICO

Salão do URDA

[a partir dos 16 anos]

### HORÁRIO

qua [20H-21H e 21H-22H]

---

## ZUMBA KIDS

Salão do URDA

[a partir dos 4 anos]

### HORÁRIO

seg [18H30-19h15]

---

## 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 14 anos]*

### HORÁRIO

ter | qui [20H20-21H30]

tlf. 914001350

---

## ZUMBA

Salão do RFPV

*[a partir dos 12 anos]*

### HORÁRIO

ter | qui [20H30-21H30]

---

## SEVILHANAS

Salão do RFPV

### HORÁRIO

sex [19H30-23H]

---

## DANÇA DE SALÃO E DANÇA SOCIAL

Salão do RFPV

### HORÁRIO

qua [19H30-20H30]

---

## GINÁSTICA

Salão do RFPV

*[a partir dos 6 anos]*

### HORÁRIO

qua [18H30-20H30]

---

## RANCHO FOLCLÓRICO

Salão do RFPV

*[a partir dos 3 anos]*

### HORÁRIO

sáb [21H30-23H]

## 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 [21H-22H]

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 [20H-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 [21H15-22H15]

#### PILATES

Salão da SR A do Mourão

*[a partir dos 15 anos]*

#### HORÁRIO

qua [20H30-21H15]

#### 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 carácter desportivo e cultural

tlf. 966327244

academydancelife@gmail.com

## OESTE CLUBE DE GINÁSTICA

Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Arruda dos Vinhos e EJAF

#### HORÁRIO

**Cambalhotas** *[2 aos 3 anos]*

qui [18H-18H45]

**Pinotes** *[4 aos 5 anos]*

CLASSE A (Classe Completa)

qua e qui [18H30-19H15]

**Acro Formação Lilás** *[6 aos 9 anos]*

CLASSE A (Classe Completa)

ter e sex [18H30-20H]

**Acro Formação Roxo** *[> 10 anos]*

seg e qui [18H30-20H]

**Acro Formação Malva** *[> 6 anos]*

seg e qua [18H15-19H45]

**Acro Competição Violeta** *[> 6 anos]*

ter e qui [18H30-20H30], sáb [10H-12H]

**Acro Competição Púrpura** *[> 6 anos]*

ter e qui [18H30-20H30], sáb [14H30-17H]

**Acro Competição Prata**

seg, qua e sex [18H30-21H], sáb [10H-13H]

**Acro Competição Dourado**

seg a sex [18H30-21H00], sáb [10H-13H]

**Power Cotas**

ter [20H15-21H15], sáb [12-13H]

# DESPORTO ESCOLAR

# AEJIA

Clube do Desporto Escolar

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
<b>CE de Arruda dos Vinhos</b> Projeto Ténis de Mesa	<b>CE de Arranhó</b> Escola Ativa	<b>CE de Arranhó</b> Desporto Sobre Rodas e Ténis de Mesa	<b>CE de Arranhó</b> Desporto Sobre Rodas e Ténis de Mesa  <b>CE de Casal de Telheiro</b> Ténis de Mesa – 4.º ano

## Atividades de Enriquecimento Curricular no AEJIA

No âmbito das AEC, é desenvolvida a Atividade Física-Motora (3 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 ao 4.º ano praticam Natação.

## Projeto Piloto “Bola Mágica”

O Projeto Piloto “Bola Mágica” - Atividade Física e Desportiva no 1.º 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.

## Projeto SuperQuinas

Desenvolvido nas AEC de AFM, em todos os CE (embora nem todos os colegas o implementem).

# 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,

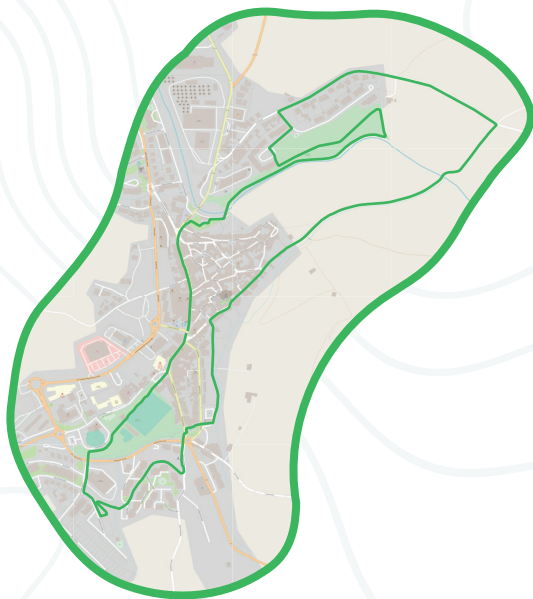
Carvalha, Forte da Carvalha, Forte do Cego e tem outra “porta de ligação” aos concelhos de Vila Franca de Xira e Loures em A-do-Mourão, junto ao marco geodésico. É de salientar que o percurso, entre a Carvalha e o acesso ao Forte do Cego, coincide com o PR1 “Por Serras de Al`Ruta”. No nosso concelho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



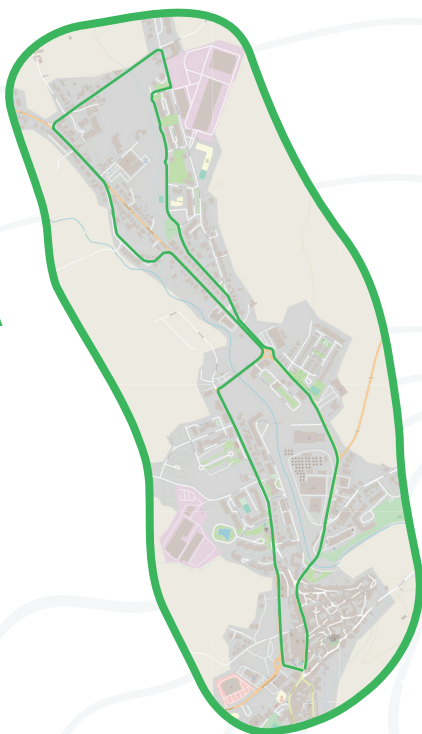
51 metros



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  
EQUIPAMENTOS  
EQUIPAMENTOS  
EQUIPAMENTOS  
EQUIPAMENTOS  
EQUIPAMENTOS

**EQUIPAMENTOS**

INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS  
INFRAESTRUTURAS

**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](mailto: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*

## 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](mailto:geral@cm-arruda.pt)

*Coordenadas de GPS:*

*38º 58' 35,4'' N 9º 02' 23,8'' W*

## MINI CAMPO DE JOGOS

*Jardim Municipal, Arruda dos Vinhos*



**Futsal**

tlf. 263977000

[piscinamunicipal@cm-arruda.pt](mailto:piscinamunicipal@cm-arruda.pt)

## 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@jfarranho.pt

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

---

## CIRCUITO DE MANUTENÇÃO HERDADE DO CEREEIRO

*Urbanização Herdade do Cereeiro - 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