

Plano de Atividades 2024



**Grupo Recreativo
Estrela do Bonfim**

1980 - 11 De Novembro – 2024

Plano de Actividades para o Ano de 2024

O Grupo Recreativo Estrela do Bonfim tem uma história rica de sucesso. Todos quantos nele trabalhamos dando no dia-a-dia, o nosso melhor. Nascemos como Clube em 1980 e transformamo-nos sucessivamente num Clube de dimensão reconhecida:

A nossa força

Iremos mais longe. Não podemos repousar sobre os êxitos alcançados. Temos de nos preparar para o futuro que vai sendo construído todos os dias. Temos que ser competentes dedicados e eficazes. O nosso objectivo é, cada vez mais servir os outros e colocando ao seu dispor actividades lúdicas, recreativas e desportivas e assim se vai construindo uma sociedade mais justa.

O nosso caminho

Não aceitamos limites. Há muito que ultrapassamos as fronteiras do nosso Concelho, e até do País

É com muito orgulho que levamos a mensagem de “É Bom Viver Aqui” a outros cantos do nosso País, e sempre com uma atitude que realça os valores pelos quais queremos pautar a nossa caminhada e que se fundam na ética na cidadania na consciência e reputação.

Cada um de nós pode e deve fazer diferença.

Ao apresentarmos este Plano de Actividades estamos convictos de que todos não somos demais para levar avante o que a seguir propomos.

Plano de Actividades para o Ano de 2024

O Grupo Recreativo Estrela do Bonfim comemora este ano o XLIV aniversário da sua fundação. Serão imensas as iniciativas a organizar e participar por esta coletividade do Bairro de Nova Sintra, sempre dignificar quer os seus associados, mas também todas as gentes da nossa cidade.

XXIV Torneio Internacional “Cidade da Póvoa de Varzim” de Ténis de Mesa Março 2024

Organização em parceria com a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim
Torneio Internacional Com a participação dos clubes de Portugal Continental, arquipélagos e resto da Europa com mais 350 atletas inscritos e árbitros dos campeonatos nacionais e internacionais.

Gandulinhás 2024

Torneio juvenil com a participação de várias associações da Póvoa de Varzim, trata-se de uma festa desportiva e convívio entre os mais novos, em Julho.
Torneio a realizar em local ainda não definido.

Cultura e Recreio

Convívio carnavalesco com concurso de Mascarados, baile e karaoke em fevereiro
Noite de Fados na Fonte da Bica em Agosto. (Esta iniciativa de fados, será em parceria com a União de Freguesias Póvoa de Varzim; Beiriz e Argivai)
Homenagear os sócios com 25 anos de filiação em Novembro.
Festa magusto comemorativo XLIV aniversário em Novembro.
Festa de Natal com todos os colaboradores e atletas e convidados em Dezembro.

Atletismo

Plano de Promoção de Atletismo da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.
Corrida dos Reis e Janeiro.
Organização da prova de Atletismo das comemorações do XLIV aniversário do Grebonfim em Novembro.
Participamos em todas as provas para as quais somos convidados.

Trail

Participação TPV Trail Póvoa de Varzim em Janeiro

Participação no Trail de Covão, Paredes em fevereiro.
Participação no Trail de Conímbriga, Terras de Sícó em Fevereiro.
Participação no Trail de VII edição Minho e Lima em Fevereiro.
Participação no Trail de Vila Maior, Vila da Feira, em fevereiro.
Participamos em todos as provas para os quais somos convidado

BTT (ciclismo)

Organizaremos ainda por definir data a nossa prova BTT.
Participação no XIII Plano de Promoção de BTT da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.
Participação na prova de BTT Raid das Maceiras Póvoa de Varzim em Fevereiro.
Participação da Prova de BTT (Aldeias de xisto) Serra da Lousã em Março.
Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Ténis de Mesa

Torneio Internacional Cidade da Póvoa de Varzim em Março.
Campeonato Nacional de Seniores 2ª Divisão.
Plano de Promoção de Ténis de Mesa da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.
Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Squash

A Seção tem atletas filiados que participam regularmente em provas do circuito da federação nacional de Squash, tendo neste momento três atletas no top 20 Nacional, estando o melhor classificado em 10 lugar.
Torneios Nacionais (Tutela da Federação Nacional de Squash)
Mais Squash Open - Póvoa de Varzim, Fev. 2024 (Nível 2)
Campeonato Regional Squash 2024 - FN Squash, Fev. 2024 (Nível 3)
Cidade da Póvoa de Varzim, Junho 2024 (Nível 2)
Squash Feminino da Póvoa de Varzim, (data a indicar)
Torneios Sociais
"3 Squash"
Final Férias: Agosto 2024
Natal: Dez 2024
Carnaval
Páscoa
Primavera
Verão
A Seção de Squash do Grupo Recreativo Estrela do Bonfim (Academia Mais Squash) utiliza para a sua atividade e de formação e competição os dois campos do clube da Praia.

Padel

Com início desta modalidade este ano de 2024
Oportunamente organizaremos o nosso torneio.
Participação no Torneio organizado pela Juvenorte em Janeiro
Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Karaté

29º Torneio das aves em Janeiro.
Treino Nacional de treinadores (CPK) em Janeiro.
Treino Nacional de graduados em Fevereiro
Treinos regionais de graduados em Março
Estágio da primavera (CPK) em Abril.
Treino Graduados preparação para exames em Maio.
Estágio internacional de verão em junho.
37º Estágio do Gerês em Julho.
Treinos Regionais em Setembro.
Estágio Nacional de inverno em Dezembro.

Defesa Pessoal

Organização da Formação de Juizes de Competição na vertente Exibição, em Março
Organização do Encontro de Sistemas de Defesa Pessoal, Zona Norte, em Março
Participação no Gathering of World Masters 2024 em Bridlington, UK em Maio
Participação no 9º Inter Estilos da Cidade de Mirandela, em Setembro.

Aniversário da Escola de Defesa Pessoal, em Outubro
Organização do IMMAD 2024 em parceria com a Federação Portuguesa de Defesa Pessoal e Defesa Policial, em Outubro
Festa de Natal da Escola de Defesa Pessoal, em Dezembro
Estúdio de Treino Personalizado
Organização da Palestra sobre Nutrição no contexto desportivo, Formador e TEEF Moisés Ribeiro, dia em Abril
Organização da Palestra sobre Populações Especiais e a importância do exercício físico, Professor Nelson Fernandes em Junho
2º Aniversário APEF, em Julho
Organização da Palestra sobre Treino de Alta Competição, Professor Rui Fernandes em Setembro
Organização da Palestra sobre Os Perigos do Treino sem Acompanhamento, Fisioterapeuta Vítor Pimenta, em Novembro.

Jiu-Jitsu

Estamos comprometidos em promover o desenvolvimento físico, mental e emocional dos nossos alunos, sempre com base nos nossos valores fundamentais: Respeito, disciplina e espírito de equipa.

Palestras nas escolas do concelho com vista à divulgação da modalidade em Março.
Aula especial com a temática do Dia da Mulher em Março.
Participação na competição "Campeonato Português de Jiu-Jitsu" na cidade de Odivelas, Lisboa, em Março.
Participação na competição "Grande Prémio Cidade da Maia" na Maia, Porto, em Abril.
Participação na competição "ISBJJ Internacional Cup" em Coimbra, em Maio.
Participação na competição "Portugal Open", em Viseu, em Maio.
Palestra e workshop no evento "Uns Dias no Parque", organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim em Junho.
Participação na competição "BJJ Gi & Nogi Round Robin Tournament" em Madrid, Espanha em Junho.
Palestra nas escolas da região com vista à divulgação da modalidade em Julho.
Seminário com o Mestre Thiago Andrade, da renomada equipa "GF Team" em Julho
Seminário com o Mestre Thiago Andrade, da renomada equipa "GF Team" em Agosto
Visita à academia "GF Team Porto Maia", na cidade da Maia em Agosto
Seminário com o Mestre Iatan Santos, sobre técnicas voltadas para a defesa pessoal em Setembro.
Visita à academia "GF Team Porto Maia", na cidade da Maia em Setembro.
Palestra nas escolas da região com vista à divulgação da modalidade em Outubro.
Seminário com o Mestre Iatan Santos, sobre técnicas voltadas para a defesa pessoal em Novembro.
Visita à academia "GF Team Porto Maia", na cidade da Maia em Novembro.
Participação na competição "Nacional Open", local e data exata a definir em Dezembro

Futebol

Torneio Ovo de Páscoa da Junta de Freguesia da Póvoa de Varzim
Torneio de Futebol Juvenil "OS GANDULINHAS" em Julho.
Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Dardos de Sisa

Organização de um torneio Nacional (com data por definir)
Campeonato para acesso às finais nacionais. (organizado pela ASP Associação de Setas do Porto)
Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Zumba Fitness

O Zumba Fitness, que combinam coreografias de dança com diferentes ritmos.

Aula temática dia dos namorados em Fevereiro.
Aula temática dia mulher em Abril.
Aula temática da Páscoa em Maio.
Aula temática dos Santos populares em Junho.
Aulas ao ar livre e convívios de verão em Julho.

Pilates

O Pilates exercita principalmente os músculos centrais do corpo, responsáveis pela sustentação da coluna e dos órgãos internos, e fortalecimento dos músculos.

loga

É uma prática que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. Esta prática consiste na união do corpo e da mente ao que está à nossa volta.

Este nosso plano de atividades prevê os valores abaixo:

Gandulinhas 2024	500 €
Cultura e Recreio	1 000 €
Atletismo	1 500 €
Trail	2 000 €
BTT (ciclismo)	2 000 €
Ténis de Mesa	2 000 €
Squash	3 000 €
Padel	3 000 €
Karaté	500 €
Defesa Pessoal	500 €
Jiu-Jitsu	2 000 €
Futebol	500 €
Dardos de Sisal	1 000 €
Zumba Fitness	500 €
Pilates	500 €
loga	500 €
Total	21 000 €

Plano de atividades a provado em reunião de direção.

Pela direção.

O Presidente Manuel Rocha

MANUEL DE SIWA ALEX DA ROCHA