



Grupo Recreativo Estrela do Bonfim 1980 - 2025

2025



PLANO DE ATIVIDADES



Data

01-01-2025

Grupo Recreativo Estrela do Bonfim

O Grupo Recreativo Estrela do Bonfim tem uma trajetória marcada pelo sucesso. Cada um de nós, que aqui trabalha diariamente, dá o seu melhor para fortalecer essa história.

Fundado como clube em 1980, crescemos e consolidamo-nos ao longo dos anos, tornando-nos uma referência na região, nacionalmente e internacionalmente.

OS NOSSOS VALORES

Queremos ir ainda mais longe. Não podemos nos acomodar com as conquistas alcançadas; é essencial estarmos preparados para o futuro, que se constrói a cada dia.

Os nossos valores primordiais passam pelos seguintes

Compromisso e Dedicção - Acreditamos no trabalho árduo e na entrega diária para fortalecer a comunidade.

Ética e Cidadania - Pautam ações pela responsabilidade social e pelo respeito às boas práticas.

Serviço à Comunidade - Procuramos proporcionar atividades recreativas, desportivas e culturais para o bem-estar coletivo e individual.

Inovação e Crescimento - Não nos acomodamos com as conquistas, preparamo-nos constantemente para o futuro.

Expansão e Inclusão - Rompemos barreiras geográficas e levamos o nome do clube a diferentes locais.

Consciência e Reputação - Valoriza-se uma postura íntegra, reforçando a identidade e a credibilidade do clube.

A NOSSA MISSÃO

A nossa **principal missão** é **servir a comunidade, fomentando** o bem-estar e a integração social através de atividades recreativas, desportivas e culturais, proporcionando momentos de lazer e desenvolvimento pessoal. Tentamos fortalecer laços comunitários, difundir valores de ética, cidadania e inclusão, e contribuir para uma sociedade mais justa e equilibrada.

Índice

01	Sobre o GREBonfim	02
02	Atividades Emblemáticas	04
03	Eventos Recreativos e Culturais Atletismo BTT Defesa Pessoal	05
04	Estúdio de Treino Personalizado APEF Futebol loga	06
05	Jiu-Jitsu Karaté	07
06	Pilates Padel Squash	08
07	Trail Tênis de Mesa Zumba Fitness	09



Duas Atividades emblemáticas

Envolvimento de várias entidades

O Grupo Recreativo Estrela do Bonfim irá contar com imensas iniciativas. Irá organizar e participar por esta coletividade do Bairro de Nova Sintra, sempre dignificar quer os seus associados, mas também todas as pessoas da nossa cidade.

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

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 de quatro centenas de atletas inscritos e árbitros dos campeonatos nacionais e internacionais.

Gandulinhas

Torneio juvenil com a participação de várias associações da Póvoa de Varzim, trata-se de uma festa desportiva e convívio entre os mais novos.

Torneio a realizar em local ainda não definido.

Plano de Atividades

Eventos Recreativos e Culturais

Exploração de Bar no Torneio Internacional de Ténis de Mesa

Fado na Fonte da Bica

45º Aniversário Bonfim

Convívio de Natal GreBonfim

Atletismo

Plano de Promoção de Atletismo da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

Corrida dos Reis.

Organização da prova de Atletismo do Grebonfim em data a definir.

Participação nas provas federativas regionais.

Participamos em todas as provas para as quais somos convidados.

BTT (ciclismo)

Irá ser organizada uma prova de BTT do GREBonfim, data a definir.

Participação no XIV Plano de Promoção de BTT da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Participação na prova de BTT Raid das Maceiras Póvoa de Varzim.

Participação da Prova de BTT (Aldeias de xisto) Serra da Lousã.

Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Defesa Pessoal

Organização da Formação de Juizes de Competição na vertente competição de Defesa Pessoal, no dia 15 de Março

Participação no International Seminar Martial Arts England 2025 em Hull, UK nos dias 12 e 13 de Abril

Organização do Encontro de Sistemas de Defesa Pessoal, Zona Norte no dia 26 de Abril

Participação no 10º Inter Estilos da Cidade de Mirandela no dia 27 de Setembro

Aniversário da Escola de Defesa Pessoal, 2 de Outubro

Organização da Formação de Defesa Pessoal exclusivamente para Agentes de Autoridade

Festa de Natal da Escola de Defesa Pessoal, dia 20 de Dezembro

Estúdio de Treino Personalizado APEF

Organização da Palestra sobre Nutrição no contexto desportivo, Formador e TEEF Moisés Ribeiro, dia 19 de Abril

Organização da Palestra sobre Populações Especiais e a importância do exercício físico, Professor Nelson Fernandes dia 14 de Junho

3º Aniversário APEF, mês de Julho

Organização da Palestra sobre Treino de Alta Competição, Professor Rui Fernandes dia 13 de Setembro

Organização da Palestra sobre Os Perigos do Treino sem Acompanhamento, Fisioterapeuta Vítor Pimenta, dia 15 de Novembro

Festa de Natal da Academia APEF, dia 20 de Dezembro

Futebol

Torneio Ovo de Páscoa da Junta de Freguesia da Póvoa de Varzim

Torneio de Futebol Juvenil "OS GANDULINHAS".

Participamos em todos os torneios para os quais somos convidados.

Yoga

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.

Plano de Atividades

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.

Aula especial com a temática do Dia da Mulher.

Participação na competição “Campeonato Português de Jiu-Jitsu” na cidade de Odivelas, Lisboa.

Participação na competição “Grande Prémio Cidade da Maia” na Maia, Porto.

Participação na competição “ISBJJ Internacional Cup” em Coimbra.

Participação na competição “Portugal Open”, em Viseu.

Palestra e workshop no evento “Uns Dias no Parque”, organizado pela Câmara Municipal Da Póvoa de Varzim.

Participação na competição “BJJ Gi & Nogi Round Robin Tournament” em Madrid, Espanha.

Palestra nas escolas da região com vista à divulgação da modalidade.

Seminário com o Mestre Thiago Andrade, da renomada equipa “GF Team”.

Seminário com o Mestre Thiago Andrade, da renomada equipa “GF Team”.

Visita à academia “GF Team Porto Maia”, na cidade da Maia.

Seminário com o Mestre latan Santos, sobre técnicas voltadas para a defesa pessoal.

Visita à academia “GF Team Porto Maia”, na cidade da Maia.

Palestra nas escolas da região com vista à divulgação da modalidade.

Seminário com o Mestre latan Santos, sobre técnicas voltadas para a defesa pessoal.

Visita à academia “GF Team Porto Maia”, na cidade da Maia.

Participação na competição “Nacional Open”, local e data exata a definir.

Karaté

30º Torneio das aves.

Treino Nacional de treinadores (CPK) em Janeiro.

Treino Nacional de graduados.

Treinos regionais de graduados

Estágio da primavera (CPK).

Treino Graduados preparação para exames.

Estágio internacional de verão.

38º Estágio do Gerês.

Treinos Regionais.

Estágio Nacional de inverno.

Plano de Atividades

Pilates

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

Padel

Esta modalidade iniciou-se em 2024, tendo participado já em inúmeros torneios.

Organização do Torneio Inter-Bairros.

Participação no Torneio organizado pela Juvenorte.

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)

GREBonfim Squash Open, 10.MAIO.2025 (Nível 2)

GREBonfim Squash Open Feminino da Póvoa de Varzim, (data a indicar)

Torneios Sociais

“3 Squash”

Final Férias: Agosto 2025, Natal: Dez 2025, Carnaval, Páscoa, Primavera e Verão

Participação em provas federativas (Federação Nacional de Squash) a nível nacional e regional.

Participação de provas federativas (European Squash Federation) a nível internacional.

A Seção de Squash do Grupo Recreativo Estrela do Bonfim utiliza para a sua atividade de formação e competição os dois campos do clube da Praia.

Plano de Atividades

Trail

Participação TPV Trail Póvoa de Varzim.

Participação no Trail de Covão, Paredes.

Participação no Trail de Conímbriga, Terras de Sicó.

Participação no Trail de VII edição Minho e Lima.

Participação no Trail de Vila Maior, Vila da Feira.

Participamos em todos as provas para os quais somos convidado

Ténis de Mesa

Torneio Internacional Cidade da Póvoa de Varzim.

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.

Zumba Fitness

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

Aula temática dia dos namorados.

Aula temática dia mulher em Abril.

Aula temática da Páscoa.

Aula temática dos Santos populares em Junho. Aulas ao ar livre e convívios de verão.

Introdução

No desenvolvimento deste plano de atividades, fundamentamos as nossas ações em princípios que representam a identidade e o propósito do nosso clube.

Acreditamos que valores sólidos orientam as nossas decisões, fortalecem o nosso compromisso com a comunidade e promovem um ambiente colaborativo e inspirador.



Resultado Operacional

Apesar do clube GREBonfim não ter como escopo da sua atividade a obtenção de resultados económicos positivos, procurar-se-á que a cada ano exista um orçamento rigoroso e sustentável, afirmando-se cada vez mais como um clube de reconhecimento público, sólido e estável

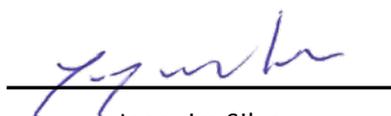
A proposta de orçamento apresentada é prudente e sólida, pelo que será necessário o devido apoio para que o clube possa executar o plano de atividades proposto, limitado pelo cumprimento rigoroso deste orçamento.

Plano de Atividades

Orçamento (Previsão)

Anos	2024	2025
Gandulinhas	500€	600 €
Cultura e Recreio Atletismo	1000€	2 000 €
Atletismo	1500€	2 000 €
Trail	2000€	2 000 €
BTT (ciclismo)	2000€	2 000 €
Ténis de Mesa	2000€	2 000 €
Squash	3000€	2 940 €
Padel	3000€	2 940 €
Karaté	500€	610 €
Defesa Pessoal	500€	610 €
Jiu-Jitsu	2000€	2 000 €
Futebol	500€	500 €
Zumba Fitness	500€	600 €
Pilates	500€	600 €
Ioga	500€	600 €
Total	21,000€	22,000€

Plano de atividades aprovado em reunião de direção



Joaquim Silva
Presidente



Nuno Alves
Vice-Presidente Administrativo



 Grebonfm 



Website

www.grebonfm.pt



Email

geral@grebonfm.pt



Morada

Rua do Coelho, 90
4490-564 Póvoa de Varzim
Portugal