

*Handwritten signature*

# RELATÓRIO ATIVIDADES 2025



# CPCD

CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO



*Handwritten signature*

**Índice:**

**1. Atividades Desportivas Federadas e Não Federadas**

**1.1 Atividades Desportivas Federadas:**

1.1.1 Futsal

1.1.2 Natação

1.1.3 Karaté

1.1.4 Kempo

**1.2 Atividades Desportivas Não Federadas**

1.2.1 Zumba

1.2.2 Indoor Cycling

1.2.3 Krav Maga

1.2.4 Pilates

1.2.5 Yoga

**2. Cultura e Lazer**

2.1 Grupo de Música Tradicional Portuguesa

2.2 Cicloturismo

2.2 Eventos



*Handwritten signature and date 11/02*

## 1.1 Atividades Desportivas Federadas

### 1.1.1 Futsal

É referir que em 2024, fruto do enorme trabalho e dedicação da coordenação e respetivas equipa técnicas, a Escola de Futsal CPCD atinge as 2 Estrelas no processo de certificação da Federação Portuguesa de Futebol

A Secção de Futsal do CPCD é composta pelos seguintes escalões:

- Petizes(16);
- Traquinas(17);
- Benjamins(20);
- Infantis(19)
- Iniciados(17);
- Juvenis(17).

Ao longo do ano de 2025 as equipas de Futsal participaram, de acordo com a faixa etária, nas seguintes competições:

- Campeonato Xira
- Campeonato Distrital AFL 3ª e 2ª Divisão
- Torneios Futsal Final de Época em Viseu e Lamego;
- 4ª Edição Taça do Concelho de Vila Franca de Xira



*Handwritten signature*

## 1.1.2 Natação

Esta atividade, tem mantido ao longo dos anos um elevado número de praticantes, sendo este ano um exemplo disso mesmo. A escola de natação CPCD foi fundada há 29 anos,

é composta por duas vertentes uma lúdica/aprendizagem e outra vocacionada para a competição. Ao longo dos anos os

resultados obtidos, a nível competitivo, têm já uma certa projeção regional e mesmo nacional.

O 2025 foi a confirmação do excelente trabalho desenvolvido, dos quais são exemplo as convocatórias dos nossos atletas para a seleção da ANL e a presença em vários campeonatos distritais e regionais de Masters.

O número de atletas estão assim distribuídos:

- Lúdica/aprendizagem – 237
- Competição - 73

Durante o decorrer do ano em referência, os diversos escalões representaram o CPCD nas seguintes Provas:

- Meeting Internacional do Estoril;
- Taça Vale do Tejo;
- 2º Encontro Xira;
- Campeonato Nacional de Masters de Inverno;
- Meeting Cidade de Abrantes/Rio Maior e Caldas da Rainha ;
- Estágio de Infantis;



*Handwritten signature or initials in blue ink.*

## CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO

---

- Estágio de Cadetes;
- Meeting Internacional de Lisboa;
- Torneio Nadador Completo de Infantis;
- 4º Encontro Xira
- 12ª Torneio Masters do Litoral Alentejano;
- Campeonatos Regionais de Juvenis e Absolutos
- 5º Encontro Xira;
- Torregri 4
- XV Torneio do Sorraia;
- II Torneio de Natação Masters CNAC
- 5º Encontro Xira;
- XV Meeting Xira
- IX Troféu Internacional Natação Masters FCP
- Torneio Regional de Fundo Infantis e Juvenis;
- Algarve Open Masters Verão;
- European Masters Short Course Swimming Championship;
- Torneio de Natal AONDA;
- Campeonato Zonal de Juvenis;



*Handwritten signature*

## CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO

---

- Nacional de Clubes 3ª Divisão;
- Festival de Natal de Infantis;
- Xira Grau II

### 1.1.3 Karaté

A escola de Karaté CPCD, tem vindo ao longo dos anos a ser um referencial na formação, mantendo sempre um formato muito próprio de funcionamento e de relacionamento com seus os atletas. O que com extrema facilidade cativa os jovens e adultos para a prática desta atividade, fazendo mesmo com que atletas de outros concelhos venham até nós com esse propósito.

Orientada pelo Mestre de Karaté shotokan: José Peralta 6º DAN

Atletas a praticar a modalidade em 2025:

- 32 atletas

Participação em competições/eventos:

- Treinos Regionais de Graduados Zona Sul;
- Estágio Internacional Anadia;

### 1.1.4 Kempo

Uma das mais recentes atividades desportivas do CPCD, a qual progressivamente tem vindo a implementar-se e a atingir um número bastante significativo de praticantes.

Orientada pelo SENSEI: Mário Antunes 6º DUAN - SIGUNG reconhecido pela Federação Portuguesa de Lohan Kempo

Praticantes de Kenpo:

- 24 atletas adultos e 10 "kids"



*Handwritten signature*

## 1.2 Atividades Desportivas não Federadas

### 1.2.1 Zumba:

Atividade com bastante aceitação e adesão por parte do público feminino. Desde a sua implantação no CPCD tem mantido ao longo do tempo um núcleo de atletas bastante fiéis, o qual tem vindo a crescer.

Orientada pela instrutora: Joana Inverno

Praticantes Zumba:

- 21 praticantes Participação/realização de eventos:
- Aula de Halloween;
- Mercado da Tralha;
- Festa da Espuma.

### 1.2.2 Indoor Cycling:

Sendo uma das mais recentes ofertas desportivas do CPCD, passou por uma fase inicial de conquista de um público muito específico. Progressivamente foi ganhando o seu espaço, atualmente é uma das atividades mais procuradas.

Orientada pelo instrutor: Paulo Mata

Praticantes Indoor Cycling:

- 23 praticantes

Participação/realização eventos:

- IV Edição Maratona de Cycling "Pedalar para dar vida"
- Maratona de Cycling Mcoutinho - Loures



*M. H. 20*

## CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO

---

### 1.2.3 Krav Maga

Atividade com características únicas, a qual é procurada por público das mais diversas faixas etárias, o que a torna uma das respostas mais abrangentes do CPCD. O seu crescimento está em linha com o excelente trabalho desenvolvido pela sua equipa técnica.

Orientada pelo mestre: Alexandre Topete

Praticantes Krav Maga:

- 30 praticantes

Participação/realização eventos:

- II Work Shop Krav Maga CPCD com mestre espanhol ( Daniel Antelo)
- III Work Shop CPCD com Mestre Argentino ( Martin Luna)

### 1.2.4 Pilates

É sem dúvida atualmente uma atividade muito procurada, vocacionada para praticantes de uma faixa etária mais adulta, na sua grande maioria do sexo feminino.

Orientada pela instrutora: Eduarda Amaral

Praticantes Pilates:

- Praticantes 5

### 1.2.5 Yoga

É uma atividade da “nova geração”, que abrange praticantes de diversas idades e sexo.

Orientada pela instrutora: Cátia Sebastião

Praticantes Yoga:

- Praticantes 5



### 3. Cultura e Lazer

#### 3.1 Grupo Popular de Música Popular Portuguesa

Pretende-se com este grupo, fundamentalmente, a divulgação da música e do cancionero da cultura tradicional portuguesa. Este é composto por elementos (12) que têm como raízes de origem as mais diversas regiões do país. O que traz um valor acrescido a nível das sonoridades e das letras das canções.

Participação/realização eventos:

- Mercado da Tralha – Quintinha;
- Centro social A- Dos Merlos;
- Festa Final Ano Lectivo APAC;
- Festa São João Castanheira Ribatejo;
- Festas da Póvoa de Santa Iria;
- Festival Musica Tradicional Portuguesa CPCD;
- Festa Natal Centro Social de Alhandra.

#### 3.2 Cicloturismo

Atividade que congrega alguns associados, com o gosto pelo ciclismo. Esta promove momentos em que junta o desporto com a confraternização entre amigos, o que transforma estes em instantes únicos de salutar convivência.

Praticantes Cicloturismo:

- 10 elementos

Participação em eventos:

- Tróia – Sagres;
- Tirada Póvoa de Santa Iria - Fatima ;
- Passeio Noturno á Praça do Comercio (Acender das Luzes Natal 2025



## CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO

### 3.3 Eventos

- Formação “Leis do Jogo” – Futsal;
- Dia da Mulher;
- Workshop Psicologia no Desporto;
- Comemorações do 25 de Abril
- II Corrida CPCD
- Caminhada, Treino de Corrida e Passeio BTT;
- Workshop de Alimentação no Desporto;
- Santos Populares;
- Noite de Santo António;
- XIII Gala de Mérito Desportivo CMVFX;
- Sunset “Noites de Verão”
- Aniversário do CPCD;
- Festival de Música Tradicional Portuguesa.



**Centro Popular de  
Cultura e Desporto**  
Av. Póvoa Dr. Martins • Edifício CPCD  
2625-297 Póvoa de Santa Iria  
NIF 507314180  
219555142 / 938377400