Plano de Atividades

e

Orçamento 2023

PLANO DE ATIVIDADES ORÇAMENTO 2023

Índice

	Pág.
Preâmbulo	2
Introdução	2 e 3
Objetivos	3 e 4
Estratégias	4 e 5
Eixo Desportivo	5 a 29
Eixo Social, Cultural e Recreativo	30
Eixo Administrativo	30 e 31
Eixo Diretivo	31 e 32
Apetrechamento e Melhoramentos	32
Orçamento 2023	33 a 35
Agradecimentos	35

CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Preâmbulo

Ao apresentarmos este nosso Plano de atividades, não podemos deixar de prestar atenção para o passado, para o presente, e acima de tudo olhar para o futuro com um misto de emoções, por tudo o que temos passado e ultrapassado nas últimas épocas.

Isto porque, a muito custo, conseguimos vencer a situação pandémica que assolou o nosso País e o Mundo, mas vemo-nos agora perante uma crise mundial, com consequências que vão afetar a economia mundial e as nossas vidas, afetando naturalmente o desporto.

Da nossa parte, tentaremos a todo custo, e mesmo contra todas as contrariedades, que a retoma desportiva seja evidente e que as nossas modalidades consigam atingir e superar os registos antes da pandemia, nomeadamente ao nível do número de praticantes.

Cabe-nos agora, com a ajuda de todos os nossos associados e equipas técnicas, dar seguimento ao desenvolvimento das nossas modalidades, e tudo faremos para apoiar, dentro do possível e da nossa realidade, o lançamento de novas iniciativas para a promoção do desporto em especial de formação, não deixando naturalmente de lado todos aqueles que necessitam de praticar desporto, e que o poderão efetuar no contexto das nossas modalidades.

Este plano de atividades e orçamento tem por base, por um lado a necessidade de equilibrar e de promover o desenvolvimento do nosso Clube, mas por outro lado e em especial refletir uma ponderada atenção no evoluir da situação económica que o País atravessa e vai seguramente passar.

Apenas juntos e em sintonia, poderemos atingir os nossos objetivos para conseguir ultrapassar as barreiras que iremos encontrar ao longo deste ano de 2023.

Introdução

É intenção da Direção tornar este documento mais simples, de compreensão mais rápida, e possibilitando uma maior e melhor discussão, potenciando uma votação coerente e conhecedora. No sentido de capacitar o nosso Plano de Atividades e Orçamento Anual o mais adequado possível, tendo em conta a sua implementação logo no dia 1 de janeiro, iremos no futuro e contrariamente ao que vimos mantendo, com a sua apresentação no decorrer do mês de março do próprio ano, proceder à sua apresentação para votação dos sócios em Assembleia Geral na primeira quinzena do mês de dezembro do ano anterior.

Assim, este documento agora apresentado constitui o Plano de Atividades do Centro Shotokai de Queluz para 2023, tendo como base e procurando seguir o planeamento que começamos desde logo a programar no início da pandemia. Sabemos desde essa altura, que o caminho a percorrer para atingir todos os nossos objetivos iria ser longo. Temos igualmente a noção, que em alguns casos o contexto da realidade desportiva tinha recuado um passo atrás, como por exemplo a modalidade de futsal, onde o contexto de saúde pública de pandemia por COVID-19, e que implicou a suspensão dos calendários competitivos a partir de março de 2020, aliando o encerramento do Complexo Desportivo e Municipal João Carlos Cifuentes, não nos permitiu angariar atletas como se pretendia, impossibilitando dessa forma a dinamização de uma secção que até então dava mostras de superação quer ao nível do número de praticantes quer ao nível das prestações desportivas.

Do ponto de vista de gestão e reação às limitações impostas pela passagem da pandemia de COVID-19, não podemos deixar de nos congratular, que apesar da incerteza relacionada com o contexto epidemiológico e da crise económica, grande parte das nossas modalidades continuam a refletir as atividades competitivas e de representação programadas.

Pretendemos destacar para este ano de 2023 o desenvolvimento da nossa modalidade de judo, que procuramos revitalizar no Shotokai através de uma parceria com a Escola dos Judokinhas, do Mestre Renato Kobayashi. Os primeiros passos estão dados para que no futuro apareçam novos judocas no desporto nacional provenientes do Shotokai.

Pretendemos com o presente Plano de Atividades descrever, de forma sucinta, as atividades programadas, os seus objetivos, meios humanos, fontes de apoio financeiro, patrimonial e logísticos necessários à sua concretização.

Objetivos

Antes de qualquer outro objetivo a nossa atividade pretende ser impactante, tanto junto dos nossos associados e amigos, como na comunidade de Monte Abraão, Massamá e Queluz, quer ela seja de cariz desportivo, quer seja de cariz cultural e social.

Pois com o desenvolvimento das nossas diversas atividades, iremos seguramente originar o desenvolvimento comunitário, a nível desportivo, cultural e social.

Estatutariamente encontram-se definidos objetivos gerais e globais, no entanto e não pretendendo ser repetitivos, temos o intuito de continuar a promover o desenvolvimento e potencial alcance para um maior número de atletas através do(de):

- Incentivo e desenvolvimento da prática do desporto;
- Aumento das oportunidades da prática desportiva e da nossa participação desportiva federada e de recreação;
- Promoção de iniciativas com vista ao convívio entre os nossos associados nas áreas de lazer e recreação, se possível com passeios turísticos, e de cultura promovendo a participação em exposições e outros eventos;
- Continuidade à sensibilização e angariação de novos sócios através de contatos personalizados;
- Proporcionar uma maior intervenção na divulgação da nossa atividade desenvolvida através da nossa página Web e redes sociais, dando continuidade à divulgação das nossas modalidades;
- Prestar o apoio para a prática de desporto aos mais carenciados e às pessoas mais idosas, como o fazemos até agora;
- Aumentar a nossa participação nos campeonatos desportivos organizados pelas diversas Associações e Federações, a realização e promoção de Torneios e Estágios das nossas modalidades;

Nunca é de mais referenciar a especial importância no apoio aos jovens logo na idade de formação do seu caráter e da sua personalidade, orientando-os para os objetivos da cidadania, da responsabilidade, contribuindo o desporto na aprendizagem e reforço do espírito de equipa.

Estratégias

Visão

Todos têm oportunidade de praticar uma atividade.

Missão

Inspirar e ajudar toda a comunidade envolvente, em especial atletas, a melhorar e atingir o seu potencial (humano, social, desportivo e bem-estar). Promovermos a atividade física e o desporto como clube comunitário, formador e de excelência competitiva.

Valores

Superação: “desafiar os limites, com dedicação, sem desistir, acreditando sempre” espírito de equipa: “unidos somos mais fortes e conseguimos mais” responsabilidade social: “somos uma peça do puzzle da comunidade”.

Para o crescimento, dinamismo e envolvência no desporto, necessitamos SEMPRE duma maior aproximação à comunidade envolvente, e para que isso resulte contamos e solicitamos o apoio dos nossos professores e equipas técnicas, pois são eles o principal elo de ligação entre o Shotokai, a comunidade e os atletas.

- Margarida Ferreira – Localizada, Manutenção e Stretching
- Isabel Vidal – Dança Jazz (Kids, Junior e FourteenDance)
- Liliana Almeida (Ballet)
- Jorge Rodrigues (Ginástica Acrobática e Ginástica Formação)
- Rita Antunes (Ginástica Infantil, Acrobática e Formação)
- Sónia Moreno (Yoga)
- Mestre Renato Kobayashi / Escola Judokinhas (Judo)
- Cláudio Almeida (Karaté e Artes Marciais Filipinas)
- António Pinto (Sala de Exercício)
- Bruno Brito (Wrestling)
- José Félix (Futsal)
- Rui Vidal (Futsal)

Sendo o **Diretor Técnico** – Professora Rita Antunes

Eixo Desportivo

Objetivos específicos transversais a todas as Secções e Modalidades

- Apresentação ou participação de um ou dois eventos ou demonstrações anuais para a comunidade, ou de desenvolvimento da modalidade;
- Desenvolver e proporcionar atividades de formação, orientação e especialização desportiva de caráter formal que permitam uma continuidade lógica e de qualidade no crescimento do nível competitivo da modalidade dentro do Clube e em especial na

União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão;

- Promoção do Centro Shotokai de Queluz nas Entidades Oficiais e igualmente junto de outros Clubes;
- Colaboração na elaboração de projetos e parcerias de desenvolvimento desportivo.

Plano de Atividades – Karate

Dados Gerais:

Breve descrição da modalidade

O Karate é uma arte marcial japonesa desenvolvida a partir da arte marcial indígena de Okinawa (To-De), influenciada pela arte da guerra chinesa (Chuan-Fa), lutas tradicionais japonesas (Koryu) e das disciplinas guerreiras japonesas (Budo).

O repertório técnico da arte marcial caracteriza-se por golpes contundentes nos pontos vitais (atemi waza), como: pontapés, socos, joelhadas, bofetadas, etc., executadas com as mãos desarmadas. Assim como técnicas de projeção, imobilização e bloqueios — nage waza, katame waza, uke waza.

O modelo pedagógico do Karate está naturalmente imbuído de valores morais e filosóficos que caracterizam a evolução do atleta através das cinco máximas: Caráter, Sinceridade, Etiqueta, Esforço e Autocontrole.

Em Portugal, foi introduzido entre os anos de 1962 e 1964. E está atualmente regido pelas regras e normas da FNK-P (Federação Nacional de Karate) para a sua vertente desportiva e ensino. O CSQ está associado a KPS (Karate Portugal Shotokan) que define a escola técnico/tática de Karaté Shotokan, regulando a prática através do seu conselho técnico.

Objetivos da modalidade

Promover a evolução técnico/tática dos seus atletas com o objetivo da obtenção de graduações mais avançadas com base no Programa Técnico Associativo (KPS)

Preparar e acompanhar a participação dos atletas em competições e estágios a nível Associativo.

Fomentar a formação de treinadores de Karate.

Equipa Técnica

Nome: Cláudio Fernandes de Almeida

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): Karate – Grau III, n.º 17025
Validade: 01/11/2023

N.º horas semanais de treino

2 horas na aula Infantil a Iniciados

2 horas na aula Juvenis a Veteranos

Competições/demonstrações efetuadas na época anterior

14 participações no Campeonato Nacional de Karate KPS

Resultados obtidos:

Na modalidade de Kata, Feminino:

1.º lugar: Vera Carvalhal, cintos laranja e acima (ESCALÃO ATÉ 8 ANOS)

2.º lugar: Mariana Sebastião, cintos branco a amarelo/laranja (ESCALÃO ATÉ 8 ANOS)

1.º lugar: Rita Aveleira, branco a laranja/verde (até 7º Kyu), 15/17 anos

Na modalidade de Kumite, Feminino:

1.º lugar: Vera Carvalhal, Gohon (ESCALÃO ATÉ 8 ANOS)

3.º lugar: Mariana Sebastião, Gohon (ESCALÃO ATÉ 8 ANOS)

3.º lugar: Carolina Almeida, Gohon (ESCALÃO ATÉ 8 ANOS)

1.º lugar: Rita Aveleira, Gohon (até 7.º Kyu), 15/17 anos

Na modalidade de Kata, Masculino:

Afonso Fernandes, 2.º lugar, Cadetes, 15/17 anos, verde a vermelho/castanho (6.º a 4.º Kyu).

Artes Marciais, mudanças de graduação de atletas na época anterior

Exames de graduação – 18 participações

Atleta:	Idade	Graduação obtida:	Cor do cinto:
Guilherme Rocha	9	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Carmo Lopes	8	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Martim Neri	7	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Carolina Almeida	6	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Matilde Almeida	9	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Mariana Sebastião	6	9.º Kyu F	Branco / Amarelo

Monica Torres	10	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Rita Avelina	14	8.º Kyu	Amarelo
Francisco Noronha	13	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Miguel Barros	14	8.º Kyu	Amarelo
Vera Carvalhal	8	7.º Kyu	Laranja
David Rodrigues	8	7.º Kyu	Laranja
Diogo Marques	10	7.º Kyu	Laranja
Afonso Silva	13	6.º Kyu	Verde
Francisco Nunes	13	6.º Kyu	Verde
Tiago Pinho	17	6.º Kyu	Verde
Afonso Fernandes	14	5.º Kyu	Azul
Pedro Santos	15	3.º Kyu	Castanho (1.º grau)

Exames de graduação – 24 participações

Atleta:	Idade	Graduação obtida:	Cor do cinto:
Pedro Carmo	7	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Santiago Oliveira	9	9.º Kyu F	Branco / Amarelo
Carmo Lopes	8	8.º Kyu	Amarelo
Martim Neri	7	8.º Kyu	Amarelo
Carolina Almeida	6	8.º Kyu	Amarelo
Matilde Almeida	9	8.º Kyu	Amarelo
Mariana Sebastião	6	8.º Kyu	Amarelo
Monica Torres	10	8.º Kyu	Amarelo
Francisco Noronha	13	8.º Kyu	Amarelo
Rita Aveleira	14	8.º Kyu F	Amarelo / Laranja
Miguel Barros	14	8.º Kyu F	Amarelo / Laranja
João Furtado	13	7.º Kyu	Laranja
Vera Carvalhal	8	7.º Kyu F	Laranja / Verde
David Rodrigues	8	7.º Kyu F	Laranja / Verde
Diogo Marques	10	7.º Kyu F	Laranja / Verde
André Esparteiro	12	7.º Kyu F	Laranja / Verde

Afonso Silva	13	6.º Kyu F	Verde / Azul
Francisco Nunes	14	6.º Kyu F	Verde / Azul
Tiago Pinho	17	6.º Kyu F	Verde / Azul
Afonso Fernandes	15	5.º Kyu F	Azul / Vermelho
Rafaela Santos	14	2.º Kyu	Castanho (2º grau)
Sara Nave	16	2.º Kyu	Castanho (2º grau)
Carolina Grilo	18	1.º Kyu	Castanho (3º grau)
Fernando Santos	55	1.º Kyu	Castanho (3º grau)

Perspetivas para 2023

Continuação da evolução técnico/tática dos atletas do CSQ.

Desenvolver aulas específicas para treinos avançados de Graduados.

Dinamização da participação em competições Associativas (KPS).

Escalão etário

Escalão	Idade	Número	Previsão 2023
Infantil	Até 8 anos	7	10
Pré-iniciados	9/10 anos	4	4
Iniciados	11/12 anos	1	3
Juvenis	13/14 anos	7	7
Cadetes	15/16 anos	3	3
Júnior	17/18 anos	2	3
Sénior	21/40 anos	2	3
Veteranos	Mais de 40 anos	4	4

N.º horas semanais de treino semanal

2 horas na aula Infantil a Iniciados

2 horas na aula Juvenis a Veteranos

Competições a participar

Abril 2023: Campeonato KPS

Junho 2023: Taça KPS

Demonstrações a efetuar

Sarau CSQ

Eventos/estágios a realizar

Estágio Anual CSQ

Treino intensivo de Karate dirigido aos atletas do CSQ e direcionado pelo Shihan José Chagas, 8º Dan, Presidente do Concelho Técnico KPS.

Objetivo: Fomentar a prática com vista a obtenção de novas graduações.

Aula Pais e Filhos

Aula direcionada para promover a prática entre Atletas, Pais, Familiares e amigos. Uma aula divertida de convívio ao alcance de todos os níveis de praticantes.

Breve descrição e data

Estágio anual CSQ será um estágio dirigido por um instrutor convidado do Conselho Técnico KPS (Shihan José Chagas)

Aula Pais e Filhos é uma aula aberta dirigida ao atleta e sua família (irmão e amigos).

Propostas a apresentar, para dinamizar a modalidade

As propostas são o estágio anual e as aulas Pais e Filhos.

Artes Marciais, mudanças de graduação de atletas na época anterior

1º exame de graduação: dezembro 2022

2º exame de graduação: junho 2023

Além da mudança de graduação dos atletas já inscritos nesta época, vamos ter dois exames para 1.º Dan, cinto negro, que deverá ocorrer em julho 2023.

Plano de Atividades – JUDO

Dados Gerais

Judo é uma modalidade desportiva que exige destreza física e estratégica e que põe à prova as qualidades de toque, equilíbrio e sensibilidade. Os atletas têm de usar técnicas diferentes para vencer ou imobilizar o adversário.

O Judo contribui para a formação e desenvolvimento global das crianças e dos jovens. Esta modalidade desportiva, faz apelo às mais variadas capacidades físicas, nomeadamente, força, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade. Na sua vertente psicológica possibilita que se desenvolva o controlo das emoções, das capacidades intelectuais (rapidez de decisão, antecipação e previsão), do conhecimento do nosso corpo e desenvolvimento da personalidade dos atletas.

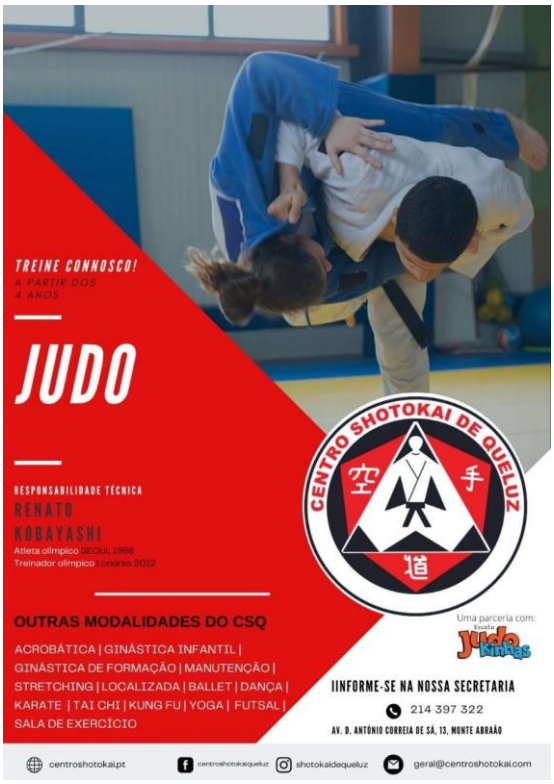
A modalidade tem componentes técnicas e táticas que lhe são características e que a todo o momento estimulam os atletas a reagir e procurar respostas consoante as situações com que se deparam no decorrer dos treinos. Possibilita ainda, que se fomente o respeito pelos colegas e o bom ambiente do grupo.

O Judo surge naturalmente como uma atividade física e também de combate, que potencia o espírito desportivo, favorecendo as tarefas individuais e coletivas (potencia nos atletas o espírito de entreajuda), fomentando-se assim a criação ou reforço/fortalecimento de hábitos de cooperação e de respeito pelo próximo. Para tal, constitui-se de um conjunto variado de estímulos promotores do desenvolvimento integral dos alunos quer a nível físico como intelectual.

É sobre esta perspetiva que encontramos nesta modalidade um vasto leque de estimulações percetivo-cinéticas específicas ao contexto cooperação/oposição, o que segundo uma perspetiva social mais não é do que a exigência da própria sociedade, no quotidiano da civilização.

Por outro lado, esta modalidade utiliza os mais variados “skills” motores básicos, fomentando o seu desenvolvimento, bem como das várias qualidades físicas inerentes através de uma vasta gama de situações propostas.

O Judo além da satisfação pela prática e a emoção que a competição causa contribui decisivamente para o desenvolvimento integral dos jovens que o praticam, para seu contexto social em termos de cidadania.



Objetivos da modalidade

- Enfatizam-se, com enquadramento no âmbito desportivo, os seguintes conteúdos e objetivos gerais do projeto desportivo do Shotokai da modalidade de Judo sob a coordenação da Turma dos Judokinhas:
- Promoção da humanização e saúde;
- Melhorar a participação desportiva em termos transversais;
- Contribuir para melhorar a capacidade funcional e desportiva e para o desenvolvimento cognitivo pelo desporto;
- Criar oportunidades de igual acesso à prática desportiva e a inclusão e integração social;
- Promover o diálogo intergeracional com vantagens recíprocas para a cidadania;
- Promover o desporto contribuindo para o alargamento da sua base de recrutamento;
- Promover a diversidade desportiva;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa.

Em suma, a promoção de hábitos de vida saudáveis, através da prática desportiva, e promover o Desporto enquanto ferramenta para capacitar e proporcionar aos munícipes equipamentos e oferta desportiva, reforçando assim as condições necessárias para estimular o desporto no Concelho de Sintra e melhorar a qualidade de vida dos munícipes Sintrenses!

A Escola de Judo Shotokai/Judokinhas enquadra nos seus estatutos e missão os princípios da Universalidade e da Igualdade, e à Promoção da atividade física, a saber:

- Melhoria da humanização e saúde decorrente da prática regular de desporto;
- Combater as assimetrias sociais e a exclusão social;
- À promoção dos valores Olímpicos e dos princípios da não discriminação;
- Proporcionar respostas de qualidade e inovadoras e atuação concertada;
- Incremento do número de atividades com impacto na comunidade local e colmatar o défice na oferta de atividades de ocupação de tempos livres.

Temos como visão estar entre melhores clubes a nível nacional, sendo reconhecidos pela qualidade do trabalho desenvolvido em prol do Judo:

- Ser um clube unido, atrativo e dinâmico e uma referência organizativa;
- Comprometimento com a melhoria contínua da qualidade da formação desportiva e humana;
- Trabalho em equipa, consistente e objetivo;
- Atitude competitiva, seguindo os mais altos padrões de ética e fair-play;
- Transmissão de educação Olímpica assente nos valores: Amizade, Respeito e Excelência;
- Compromisso e assunção dos princípios da universalidade, da igualdade e da não discriminação;
- Promoção e defesa da saúde e segurança dos atletas e sua valorização pessoal e de cidadania;
- Um transparente relacionamento com apoiantes, patrocinadores e colaboradores e baseado na responsabilidade e confiança entre as partes;
- Todas as nossas ações têm por base a sustentabilidade económica, social e ambiental;
- Promoção e a defesa da saúde e da segurança dos praticantes, bem como a sua valorização a nível desportivo, pessoal e de cidadania.

Equipa Técnica

Escola de Judo Shotokai/Judokinhas é atualmente coordenado pelo Mestre Renato Kobayashi, atleta Olímpico que detém currículo relevante. A saber:

- Atleta Olímpico (Seul 1988)
- Treinador de Grau III (Especialização em alto rendimento) – 5.º Dan
- Treinador Olímpico em Londres 2012
- Professor em diversos estabelecimentos de Judo desde 1980
- Professor de Judo na Academia Militar (1990-1996)
- Professor no Sporting Club de Portugal (1993-2006)
- Membro do Conselho Técnico da AJDS
- Membro da Comissão de Graduações da AJDS
- Diretor Técnico do Clube de Judo de Torres Novas
- Mestre no Colégio Militar desde 2017
- Treinador e Diretor Técnico no Clube de Judo do Sport União Sintrense

A Direção da equipa técnica Shotokai/Judokinhas conta ainda com o professor de judo Fernando Vendas - Treinador de Grau II – 2.º Dan.

As atividades propostas serão definidas termos metodológicos, pedagógicos pela Direção da Equipa Técnica. A gestão e dinamização das atividades propostas será levada a cabo com a participação professores de judo credenciados que integram igualmente a Equipa Técnica.

- Guilherme Kobayashi, Treinador de Grau I – 1.º Dan;
- Pedro Bernardo, Treinador de Grau I – 1.º Dan.

Perspetivas para 2023

- Escalões etários:

Escola de Judo Shotokai/Judokinhas lecionará na época desportiva, no âmbito da modalidade de Judo, aulas de judo para o seguinte conjunto de escalões etários:

Aulas de formação: Escalões	Aulas de Competição: Escalões
- Benjamins; - Infantis - Iniciados - Juvenis	- Juvenis - Cadetes - Juniores - Seniores

N.º horas semanais de treino semanal

Numa primeira fase, as Aulas e Treinos de Judo terão lugar às 3.ª e 5.ª feiras a partir das 17h00 às 22h00. Assim que se achar oportuno, o horário poderá ser estendido às 4.ª e 6.ª feiras no horário até às 19h30, se o número de atletas assim o justificar.

Plano de Atividades

Na presente secção são enumeradas as atividades no âmbito do Plano de Atividades da Escola de Judo Shotokai/Judokinhas em proposta. Para cada atividade proposta são identificados os objetivos individualizados:

Atividades propostas no contexto do EIXO I - Apoio à Promoção da Prática Desportiva:

Atividade 1 - Incrementar e potenciar o atual modelo desportivo, com especial ênfase para os escalões de iniciação e de formação:

• Oferta desportiva com 2x horários bissemanais;

• Incentivos à iniciação e fidelização da prática desportiva na população mais jovem;

• Ações de Divulgação do Judo no Shotokai;

• Ações de Divulgação e aulas de demonstração nas escolas e agrupamento escolar na área de abrangência;

Atividade 2 – Iniciar a Equipa de Judo de Competição com vista sua participação em competições (numa primeira fase com ênfase regional):
• Pretende-se criar um conjunto de condições não só estruturais, humanas e desportivas para reinício da atividade competitiva;
• Reiniciar a participação em 2 provas/torneios de natureza regional no decurso desta época desportiva no contexto dos escalões de formação;

Atividade 3 - Programa de inclusão e de combate às diferenças sociais.
Sequência à oferta de atividade desportiva, lúdica, inclusiva para o desenvolvimento psicomotor e assim potenciar, no Concelho de Sintra, as oportunidades e promovendo a inclusão e o combate às diferenças sociais:
• Inclusão 3 a 4 atletas em situação de pobreza e, ou vulnerabilidade social com participação gratuita e integrados em projeto de responsabilidade social;

Atividade 4 - Organização e realização de estágios, torneios, demonstrações e outros eventos desportivos.
Promover atividades e os programas de implementação de elevada dinâmica e abrangência desportiva e o seu sucesso nas camadas mais jovens:
• Organização de três torneios nos períodos de Natal (dez), de Páscoa (mar) e início de verão (jun). O Torneio Solidário a realizar em dezembro será em estrita articulação com a Santa Casa da Misericórdia de Sintra e Associação Empresarial de Sintra;
• Organização de três estágios técnicos igualmente a decorrer nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão).
• Desenvolvimento e organização de duas campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas;
• Previsão de realização de exames de graduação de atletas para a época no final no mês de junho.

Identificação dos resultados esperados

Identificam-se como resultados tangíveis de curto e médio prazo no decurso da próxima época desportiva:

- É esperado, no prazo de um ano, um incremento de cerca de 40 indivíduos com prática efetiva e regular inscritos na Federação Portuguesa de Desporto.
- Consolidação da oferta desportiva com o funcionamento do 2.º conjunto de horários bissemanais.
- Atividades a desenvolver com impacto na comunidade local.
- É proposta a participação integrada em três torneios e eventos desportivos a realizar nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão);
- Organização e promoção de três estágios de judo a realizar igualmente nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão);
- Desenvolvimento e organização de duas campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas;

Participação superior a 2000 munícipes (atletas beneficiários diretos e indiretos do projeto) aos quais acrescem o envolvimento das respetivas famílias.

- Continuidade à implementação de modelo de desporto gratuito e inclusivo e crianças em situação em situação de pobreza, e de vulnerabilidade social (numa estimativa inicial de três a quatro indivíduos).
- Promoção e desenvolvimento de duas iniciativas/programas/campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas.
- Estabelecimento de dois protocolos no âmbito dos programas de educação, de desporto e de solidariedade social que decorrem do estabelecimento de parcerias com entidades e instituições públicas de Educação.

Plano de Atividades – DANÇA

Breve descrição da modalidade

Escola de Formação Dança Jazz, Contemporânea e Broadway

Escalões Iniciados, Intermédio e Avançado

Classes de Representação e Competição Federada e não federada

Objetivos da modalidade:

Representação e Competição federada e não federada em todos os escalões

Equipa Técnica

- Nome: Isabel Maria Ramos Sousa Vidal

Título profissional Treinador Ginástica - Grau I – 05.06.2024

Escalões etários

Classe Dancekids a partir dos 6 até aos 12 anos

Classe Dance Junior dos 13 aos 18 anos

Classe Fourteendance a partir dos 18 anos

N.º horas semanais de treino por escalão

2 horas semanais em cada escalão/classe

Perspetiva para a próxima época

Demonstrações/eventos/estágios a participar:

- GYM FOR LIFE
- Preparação do Fourteendance para a participação no Festival Gímnico Internacional na Grécia;
- Sarau da Primavera CDAEAO
- Sarau de Verão CDESMT
- Espetáculo Dança - AI A DANÇA no Centro Cultural Olga Cadaval
- Festival Internacional de Dança de São Domingos de Rana – Casino do Estoril
- Festival de Dança de Lisboa – Ginásio Clube Português no Teatro Nacional São Carlos
- Espetáculo Dança Ateneu Vilafranquense
- Festa da Dança Clube Atlético de Queluz
- Concurso de Dança Casal de Cambra
- Festival Corpo – Sintra

Demonstrações/eventos/estágios realizados pela modalidade com Clubes a convidar

- Espetáculo “We Love Dance” no Centro Cultural Olga Cadaval em Sintra
- Sarau do CSQ
- Festa Natal CSQ
- Workshops

Demonstrações/eventos/estágios realizados com cariz ético, social:

- Aula de Dança para crianças inscritas no ATL Férias da Câmara Municipal Sintra

Plano de Atividades – LOCALIZADA e MANUTENÇÃO (classes não federadas)

Breve descrição da modalidade

Aula de trabalho cardiorrespiratório, treino de força e alongamentos com vista ao fortalecimento aeróbio, tonificação e resistência muscular. Prevenção e tratamento de patologias cardíacas e musculoesqueléticas.

Objetivos da modalidade

Maior visibilidade e representatividade da classe junto da comunidade envolvente

Equipa Técnica

- Nome: Margarida Isabel Bica de Sousa Ferreira Sá Chaves

Título Profissional de Técnica de Exercício Físico – 3044

Título Profissional de Treinadora de Desporto Ginástica Grau I - 56824

Demonstrações/eventos/estágios

- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim
- Aula especial Natal
- Sarau do CSQ
- Festa Natal CSQ

- Workshops

Plano de Atividades – STRETCHING (classe não federada)

Breve descrição da modalidade

Aula de trabalho de Flexibilidade e Alongamento aliados ao Treino de Força dinâmico e tonificação.

Correção postural e fortalecimento das estruturas moles (músculos, ligamentos e tendões) com vista à preservação da estrutura óssea e correção de patologias sobretudo ao nível da coluna vertebral, joelho e ombro

Objetivos da modalidade

Melhoria da saúde postural

Maior visibilidade e representatividade da classe junto da comunidade envolvente

Equipa Técnica

Nome: Margarida Isabel Bica de Sousa Ferreira Sá Chaves

Título Profissional de Técnica de Exercício Físico – 3044
Título Profissional de Treinadora de Desporto Ginástica Grau I – 56824

Demonstrações/eventos/estágios

- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim
- Aula especial Natal
- Sarau do CSQ
- Festa Natal CSQ
- Workshops

PLANO DE ATIVIDADES

Ginástica Infantil, Formativa e Representação (acrobática e GPT)

Breve descrição das modalidades e objetivos

• **Ginástica Infantil**: A prática de ginástica dos 3 aos 5 anos permite desenvolver a área da psicomotricidade. O objetivo dos exercícios, além de promover a brincadeira, é estimular a consciência e o controlo corporal, aumentando o grau de complexidade à medida que a criança desenvolve as suas competências.

• **Ginástica Formativa**: Para crianças dos 6 aos 10 anos, dinamizamos o bem-estar e a saúde através do exercício físico adequado à idade e ao desenvolvimento motor de cada criança. Consiste na aprendizagem de elementos gímnicos de solo, do mais simples para o complexo. Temos como objetivo a evolução do nível técnico dos ginastas para de seguida ingressarem nas classes onde o desafio será mais específico (classes de representação).

• **Ginástica de Representação** (Ginástica acrobática e GPT)- Shotokats

As classes destinam-se a jovens com idades compreendidas entre os 7/8 anos aos +20 anos. Nestas classes vamos ao encontro das potencialidades de cada jovem. Desenvolver junto destes, a responsabilidade de grupo e união. São classes que representarão o clube em eventos gímnicos nacionais e internacionais. Nesta época além de estabelecermos como objetivos para cada ginasta a evolução do seu nível técnico no solo e aparelhos, a aprendizagem de coreografias gímnicas e o desenvolvimento do espírito de equipa e entreajuda, temos como objetivo, participar em competições, e num evento internacional.

Equipa Técnica

- Nome: Rita Antunes e Jorge Rodrigues
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): 39239 e 39757

• Escalão etário: Todos

N.º horas semanais de treino semanal

Ginástica Infantil: 2x 45min

Ginástica de Formação: 2x 60 min

Ginástica Acrobática de representação 1 e 2: 3x120m

• **Demonstrações/eventos/estágios a participar**

- Festas e saraus clube
- Saraus de clubes como convidados

Classes de representação:

- Eventos Nacionais (FGP): Gym for life (competição GPT) e Festa Nacional de Ginástica
- Festival Gímnico Internacional na Grécia
- Competições de desenvolvimento AGL

Demonstrações/eventos/estágios a realizar

- Gala Shotokats- Sarau de ginástica e dança com clubes convidados, 1º semestre 2023
- Aulas abertas, demonstrações exteriores,

Plano de Atividades – Yoga (classe não federada)

Breve descrição da modalidade

O Yoga é uma "modalidade" de desenvolvimento pessoal, que abarca para além do **exercício físico** baseado na manutenção e melhoria da saúde, um trabalho ao nível da mente através de autoconhecimento e aumento do nível de consciência, que se realiza através de técnicas várias, entre elas o **relaxamento orientado, a meditação e o estudo**.

Com esta apresentação muitíssimo breve aproveito para lembrar que por não se enquadrar numa modalidade de exposição não participa nos saraus ou demonstrações, mas está totalmente aberta a outras propostas, que visem a participação de outras pessoas não inscritas ou a deslocar-se a outros locais com o devido aviso prévio.

Equipa Técnica

Professor: Sónia Moreno

Objetivos da modalidade:

- Aumentar o número de alunos até ao limite da sala (entre 25 a 30 no total)
- Divulgar o Yoga e os seus benefícios

PLANO DE ATIVIDADES 2022/2023

Secção de Futsal

Breve descrição da modalidade

A Secção de Futsal além das equipas federadas na Federação Portuguesa Futebol e Associação de Futebol de Lisboa, tem uma escola de futsal que se encontra atualmente sem qualquer atividade, pois o pavilhão Municipal João Carlos Cifuentes presentemente está em obras, e anteriormente foi um Centro de Vacinação.

A Secção de Futsal é certificada e reconhecida pela Federação Portuguesa de Futebol como **CENTRO BÁSICO DE FORMAÇÃO DE FUTSAL**.

É igualmente certificada pelo IPDJ com a **Bandeira da Ética desportiva**.

Salientamos, e desde já o nosso agradecimento a toda a estrutura da secção que executa ao longo de toda a sua atividade na seção de futsal como até agora, em regime ***pro bono publico***, "em benefício do público jovem".

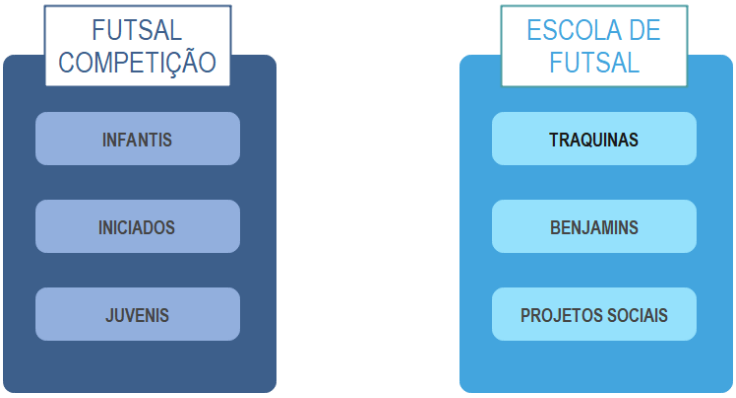
Tratando-se portanto do exercício profissional voluntário e sem qualquer tipo de remuneração.

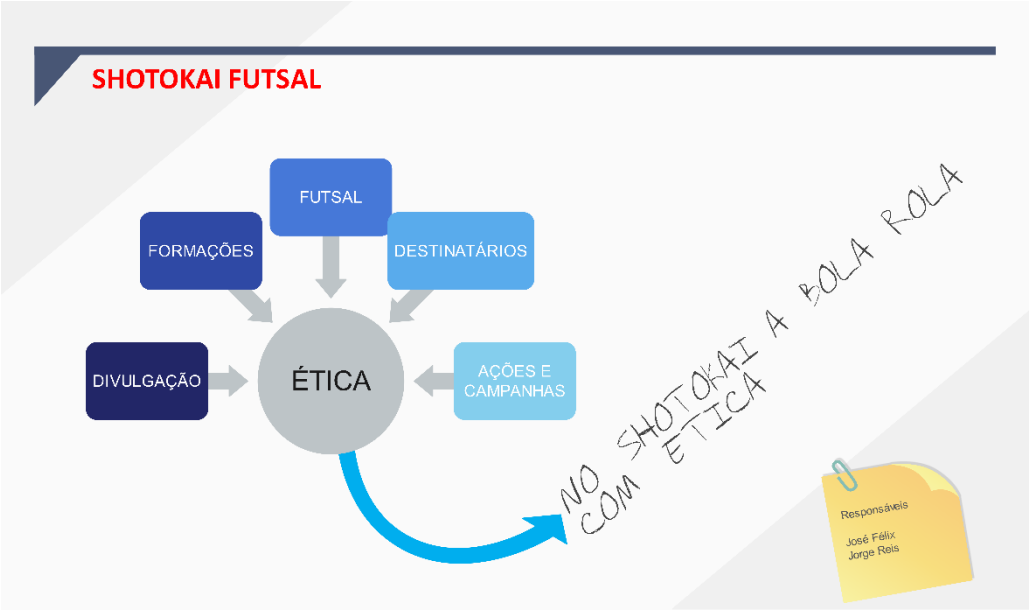
Objetivos da modalidade

- Certificação pela Federação Portuguesa de Futebol como Entidade formadora de 2 estrelas;
- Manutenção na 1.ª Divisão Distrital das equipas de Iniciados e Juvenis;
- Os objetivos da secção e todo o planeamento encontra-se descrito no Documento Orientador Técnico, que é apresentado na FPF para efeitos de certificação, onde se descreve toda a evolução formativa do atleta e o respeito pelas diferentes etapas de crescimento, o acompanhamento social e escolar, o acompanhamento médico e nutricionista;
- Aumentar o número de atletas praticantes da modalidade de futsal;
- Implementação de um programa formativo da prática do futsal dirigido a crianças dos 7 aos 10 anos, com o regresso da nossa ESCOLA DE FUTSAL;

- Fomentar a aquisição de valores sociais e humanos, cultivando noções de responsabilidade, promovendo uma maior ligação de identidade ao Clube.

FUTSAL SHOTOKAI





Equipa Técnica

José António Félix Alves

Título profissional Treinador Desporto - Futsal – Grau II

Certificado pela FPF como Diretor das Entidades Formadoras

Certificado pela FPF como Gestor de Equipas – Team Manager

Certificado pela FPF como Diretor/Coordenador Técnico

Rui Pedro Sousa Vidal

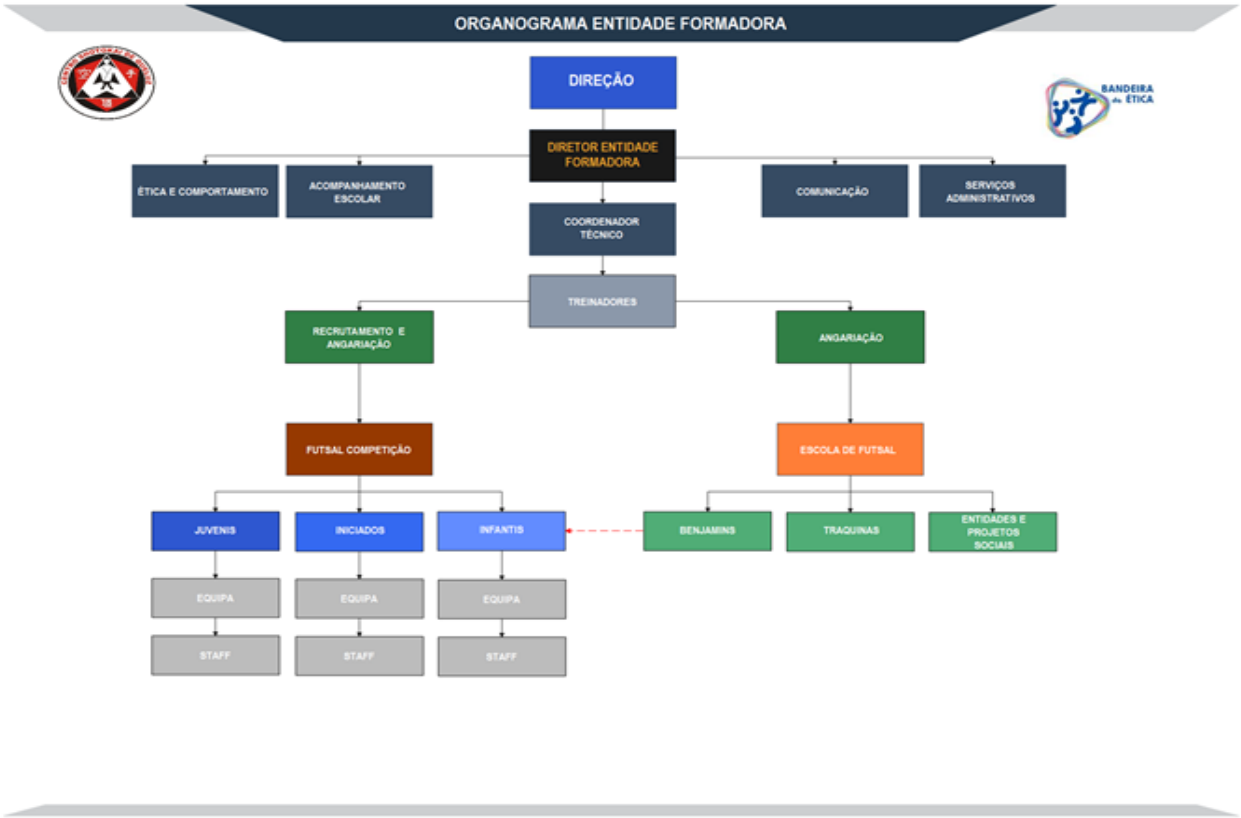
Título profissional Treinador Desporto - Futsal – Grau I

Delegados de Escalão

António Figueiredo

Jorge Reis

Bernardo Barata



O nosso Futsal

Shotokai Queluz

Missão

Responsabilidade

A nossa Missão, passa por fomentar e apoiar a prática e a cultura desportiva, criando as condições materiais e humanas para que o futsal e o desporto sejam um meio de desenvolvimento sustentável da qualidade de vida em Queluz das crianças e dos jovens. Pretendemos formar jovens com elevados valores de conduta pessoal e social.

"Formamos para o mundo do desporto, mas também, para a uma cidadania ativa."

Visão

Ética e Integridade

Pretendemos ser uma referência e um Clube impulsionador no desenvolvimento do futsal de formação, intervindo diretamente e ativamente no desenvolvimento e valorização do futsal em Queluz.

Valores

Respeito Disciplina

Esta harmonia entre missão e visão, através da atividade desportiva desenvolvida ao nível do futsal, promove potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, onde se destacam a Ética, a Integridade, o Fair-Play, o Espírito de Equipa; a Responsabilidade; a Disciplina; a Solidariedade; o Rigor; a Competência; a Honestidade; o Empenho; a Competitividade; a Tolerância; a Perseverança; o Humanismo; a Verdade; o Respeito; a Dedicação e a Coragem.

Objetivos Estratégicos

Tolerancia Espirito de Equipa

Os nossos Objetivos Estratégicos de modo a concretizar a nossa Visão e cumprir a nossa Missão, passam por:

- Conseguir atingir os valores de excelência na formação dos jovens em futsal.
- Melhorar e aumentar o número de praticantes,
- Aumentar os escalões de formação incluindo a vertente feminina.
- Participação futura na taça nacional e nos campeonatos nacionais de formação em futsal.

Escalões etários

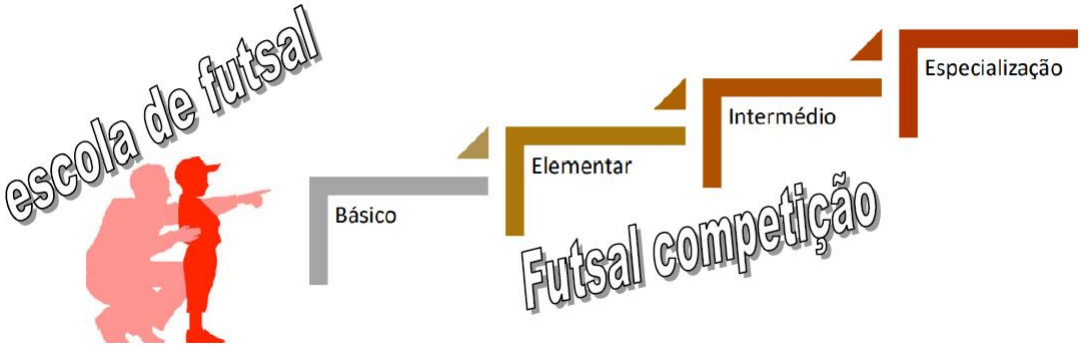
Juvenis

Iniciados

Infantis

Benjamins

Etapas de formação



N.º Atletas

Atingir e ultrapassar o número de atletas federados antes da pandemia – 102 atletas

N.º horas semanais de treino por escalão

2 x 75’ semanais em cada escalão (Juvenis, Iniciados e Infantis)

Competições a participar

Juvenis – Campeonato Distrital 1.ª Divisão

Iniciados – Campeonato Distrital 1.ª Divisão

Infantis e Benjamins – Campeonato Distrital

Demonstrações/eventos/estágios

Torneio Extraordinário Associação Futebol Lisboa em Juvenis

Torneio Extraordinário Associação Futebol Lisboa em Iniciados

Demonstrações/eventos/estágios realizados pela modalidade

Torneio de Campeões – Sintra 2023;

Realização da ação sobre " A nutrição dos Atletas em idade escolar";

Realização da ação sobre "O Fair Play e a arbitragem";

Tertúlia "Suporte Básico de Vida no contexto desportivo da formação".

Demonstrações/eventos/estágios realizados com cariz ético, social:

Várias realizações relacionadas com a Ética e Integridade;

Realização da ação sobre "O Fair Play e a arbitragem".

Orçamento para a época desportiva

DE 01-08-2022 A 31-07-2023

CUSTOS	
Rúbricas	VALOR
Custos com o Pessoal	0,00
Logística e Manutenção	750,00
Aluguer Instalações	0,00
Inscrições e Seguros (não residentes CMS)	475,00
Equipamentos Desportivos	0,00
Materiais e Equipamentos de Treino	100,00
Deslocações e Estadias (equipas)	900,00
Despesas de alimentação	50,00
Despesas de recrutamento	0,00
Despesas médicas	300,00
Despesas com formação	200,00
Despesas de marketing e Comunicação	100,00
Outros Fornecimentos e Serviços	450,00
Outros Custos	500,00
Património - Aquisição Carrinha - 2.ª Mão	0,00
Total	**3 825,00**

PROVEITOS	
Rúbricas	VALOR
Inscrições e Mensalidades Praticantes	2 125,00
Publicidade e Patrocínios	0,00
Apoios Autarquia	500,00
Outras Receitas	0,00
Apoios (AFL-Formação e Policiamento)	420,00
Apoios necessários	**780,00**
Total	**3 825,00**

Nota:
Não se encontram considerados os Custos e ou Proveitos efetuados pela Câmara Municipal de Sintra com inscrições, renovações e seguros na Federação P. Futebol de Atletas Residentes no Concelho nem o aluguer do pavilhão de 2.ª a 6.ª feira, que são objeto de um protocolo anual de apoio ao Associativismo Desportivo efetuado entre a Câmara Municipal de Sintra e o Centro Shotokai de Queluz

Eixo Social, Cultural e Recreativo

Para as atividades ao nível social e interassociativo, estamos sempre prontos a participar bastando que as entidades tenham a gentileza de nos convidar. Estamos, como sempre estivemos prontos para a mobilização pelo desporto, pela prática desportiva, pelos valores do desporto junto da população. O Centro Shotokai de Queluz estará envolvido nos momentos comemorativos para os quais lhe seja endereçado convite por parte da Câmara Municipal de Sintra ou da União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão, e U.F de Queluz e Belas, bem como no objetivo global de promoção do desporto e atividade física junto da comunidade.

Eixo Administrativo

PROGRAMA

Objetivos Específicos

- Melhoria da comunicação interna e externa, divulgando o que fazemos e onde pretendemos chegar, essencial para aumento da notoriedade do Shotokai;
- Continuidade na padronização da imagem do nosso Clube;
- Planificação e desenvolvimento de ações de publicidade, flyers, edições, publicações e *mailings* promocionais.

Manutenção do horário de funcionamento do Clube

Horário de Funcionamento do Clube:
segunda a sexta das 9h às 22h30m
sábados das 9h às 19h30m
Horário de Funcionamento da Secretaria:
segunda a sexta das 9h às 20h30m
sábados das 10h às 12h30m

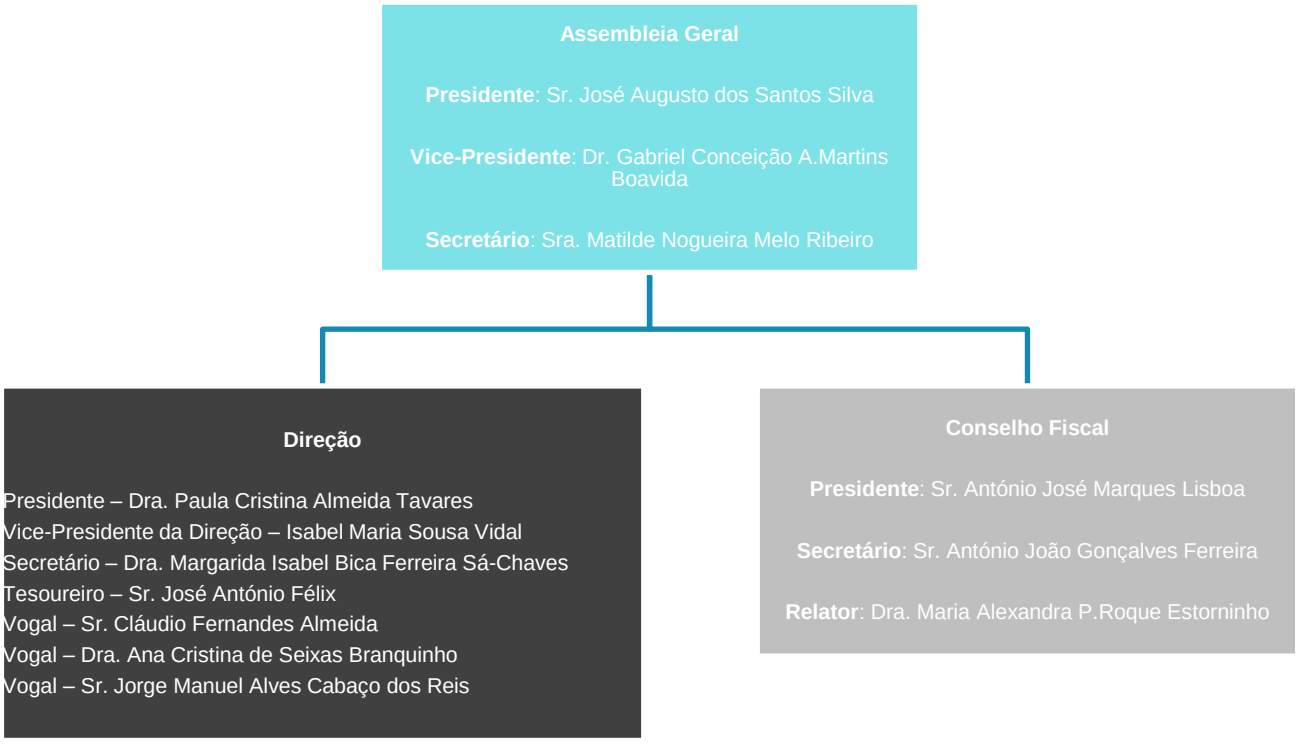
Tendo como responsável técnico:

Diretor Técnico – Professora Rita Antunes

- Planificação e reestruturação do equipamento informático;
- Aquisição de uma nova impressora multifunções;
- Estudo e análise para a aquisição de uma nova ou mesmo usada viatura para deslocação dos atletas.

Atividade Diretiva

Composição dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2021-2024:



- Elaborar o relatório e contas relativo a 2022, Orçamento de 2023 e Plano de Atividades para 2023;
- Elaborar o Orçamento de 2024 e Plano de Atividades para 2024;
- Elaborar processo do Relatório e Contas e Orçamento e Plano de Atividades, para envio à Secretaria do Conselho de Ministros;

- Assinatura Protocolo de utilização das Instalações Camarárias;
- Assinatura do Protocolo com a CMS, para apoio no desenvolvimento desportivo;
- Elaborar os diversos mapas fiscais para serem presentes junto da Administração Fiscal e Segurança Social, ao longo do ano;
- Apresentação junto da Câmara Municipal de Sintra, da nossa proposta para continuidade do Protocolo e na manutenção dos nossos horários para a prática de Futsal, no Complexo Desportivo e Municipal João Carlos Cifuentes;
- Apresentação de proposta ao abrigo do Programa de Apoio ao Apetrechamento da Federação Portuguesa de Ginástica, para diverso material de ginástica;
- Realização do **XXXIX SARAU DO SHOTOKAI**: Festa de Encerramento da época desportiva;

As relações institucionais entre o nosso Clube e as diversas Entidades Públicas e Privadas continuarão a ser aprofundadas, procurando sempre que possível, ações conjuntas e concertadas.

Apetrechamento e Melhoramento

Sabemos que o caminho correto é o crescimento real do número de praticantes e a melhoria das capacidades técnico-competitivas, mas também estamos cientes do benefício das diversas modalidades na saúde e no bem-estar dos nossos jovens.

De igual modo sabemos, que o apetrechamento e o melhoramento das instalações torna-se necessário para obter tal caminho correto. Contudo, temos a perfeita noção que tal só é possível através da junção de esforços com entidades públicas e privadas que connosco possam e queiram trabalhar, para conseguirmos os melhoramentos necessários como é o caso dos balneários.

Presentemente e com o estado atual da tesouraria do nosso clube, não somos capazes de suportar os investimentos em melhorias ou aquisição de todo apetrechamento desportivo necessário. Custa dizer isto, mas é a dura realidade atual.

Orçamento 2023

Como sempre, também este orçamento tem por base a subordinação das despesas às potenciais receitas previstas, procurando sempre o maior rigor e realismo possíveis.

Este realismo, leva-nos a ter em especial consideração e atenção as atuais dificuldades económicas nacionais que, afetam o País e o nosso Clube.

Sabemos que alguns dos objetivos e o desenvolvimento pretendido das atividades desportivas, e porque estas estarão sempre subordinadas aos recursos financeiros orçamentados, só serão possíveis realizar através do enorme empenho dos nossos associados.

Neste panorama é fundamental para todo o nosso desenvolvimento que o número de atletas seja crescente, não só pelo facto de estarmos a promover que mais pessoas pratiquem desporto, mas também pelo motivo que as mensalidades suportadas pelos atletas suportam não só os Recursos Humanos necessários para o adequado desenvolvimento desportivo, mas também os gastos administrativos para um bom funcionamento do Shotokai.

Por isso, é fundamental um envolvimento mais eficaz dos nossos professores e equipas técnicas, pois o Shotokai necessita e merece que tenha projeção mediática, para que a comunidade crie empatia com o Clube e com as modalidades, situação que se verifica um pouco deficitária no Shotokai fruto em grande parte dos acontecimentos que a pandemia e o encerramento de instalações provocou.

O que podemos prometer da nossa parte, enquanto direção é que a sustentabilidade do nosso Plano de Atividades e do orçamento é sempre levado a sério e pensado com muito cuidado, e só com o apoio fundamental quer da Câmara Municipal de Sintra, quer da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão, seremos capazes de promover e ampliar o desporto em Sintra.

Os munícipes Sintrenses e os nossos associados, merecem todo o nosso empenho e dedicação na promoção do desporto para todas as idades.

Todos somos poucos para promover o desporto, e todos juntos podemos e devemos promover o desporto.

Estamos confiantes na nossa capacidade de resiliência perante os diversos cenários que se apresentem.

Depois de devidamente explicitados os objetivos e planificação da nossa atividade, e tendo como prioridade os objetivos desportivos e financeiros enquadrados de forma sustentada,

produzimos o presente orçamento que é uma previsão das despesas e receitas para o ano de 2023. É desejo desta Direção tentar cumprir com o orçamento e, com todo o calendário desportivo previsto pelos técnicos e equipas técnicas, de forma a manter uma situação financeira equilibrada.

RECEBIMENTOS		PAGAMENTOS	
	2023		2023
1. Recebimentos da atividade		**1. Pagamento de funcionamento**	
Joias e quotas	5.500	Pessoal	52.500
Atividades	65.000	Seguros	3.200
Doações		Rendas	8.450
Subsídios	9.350	Manutenção	400
…		Água, eletricidade e gás	2.500
Outros		Representação e deslocações	500
	79.850	Comunicações	800
2. Recebimentos comerciais		Material de escritório	500
…		Higiene, segurança e conforto	3.000
Outros		Despesas específicas das atividades	6.000
	0	…	
3. Recebimentos de capitais		Outras	1.000
…			78.850
Outros		**2. Pagamentos de investimento**	
	0	Aquisição de equipamentos	1.000
4. Recebimentos prediais		Aquisição ou construção de instalações	
…		…	
Outros		Outras	
	0		
Total de Recebimentos	**79.850**	**Total de Pagamentos**	**79.850**

Considerando o panorama económico e social atual, o ano de 2023 vem comportar naturalmente um elevado grau de incerteza relativamente à capacidade de concretização dos objetivos e atividades estabelecidos. Contudo e com base nos dados quantitativos e qualitativos temos a plena consciência que temos que reduzir os nossos gastos em 2023.

Sabemos que 2023, vai ficar marcado pelo aumento generalizado de preços que iremos pagar pelos serviços que usamos no dia-a-dia, e por esse motivo temos que implementar as atitudes certeiras e bem estruturadas, de forma a diminuir os gastos. Isto sem prejudicar o desenvolvimento da prática desportiva, e é isso que iremos naturalmente fazer.

No sentido oposto, temos de aumentar as receitas para conseguirmos equilibrar as nossas despesas correntes, promover o desenvolvimento desportivo, e conseguir aplicar o Plano de atividades agora apresentado.

Mais uma vez, o apoio financeiro da Câmara Municipal de Sintra, da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão e da União de Freguesias de Queluz Belas, é fundamental para conseguirmos aplicar o nosso Plano de Atividades previsto para 2023.

O Centro Shotokai de Queluz necessita da ajuda de todos, e só assim vamos conseguir melhorar o desenvolvimento desportivo no Concelho de Sintra.

Confiem no nosso trabalho. Confiem em nós.

Vamos trabalhar afincadamente para que um aumento no desenvolvimento desportivo do Shotokai.

Agradecimentos

Aos Senhores Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Basílio Horta, ao Sr. Vereador do Desporto da CMS, Dr. Bruno Parreira, ao Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Massamá e Monte Abraão, Dr. Pedro Brás, e à Exma. Senhora Presidente Dra. Paula Alves da União de Freguesias de Queluz e Belas, agradecemos e apelamos ao melhor empenho que permita apoiar o trabalho que se desenvolvemos na formação dos jovens deste concelho.

Aos nossos Técnicos, pela forma empenhada que conduzirão as nossas equipas e os nossos atletas.

A todos os outros que constituem a nossa Família, Atletas, Dirigentes, Delegados, Funcionários, assim como, aos Pais dos atletas sempre presentes o nosso muito obrigado, contamos convosco.

Aos nossos parceiros pelas ajudas que nos dão e que constitui sempre um grande contributo para a vida do clube.

Todos juntos, é possível tornar o Desporto Melhor.

Posto isto, resta-nos propor à Assembleia Geral a aprovação do:

- Plano de Atividades, para o exercício compreendido entre 01 de janeiro de 2023 a 31 de dezembro de 2023
- Orçamento de 2023

Entretanto colocamo-nos ao inteiro dispor de V.Exas. para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Monte Abraão, 01 de janeiro de 2023

A Direção do
Centro Shotokai de Queluz