



Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR: MANUEL MADEIRA
DIRECTORA ADJUNTA: M.ª LUZ PAIVA

R. MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775-236 PAREDE
N.º 46 - SETEMBRO DE 2001

TELEF.: 21457 10 10 - FAX 21458 10 03
PROPRIEDADE DO C.N.G.

PISCINA - SITUAÇÃO

Noticiámos no último Boletim Informativo que, para a construção desta infra-estrutura ter o seu início, seria necessário obter a aprovação, pela Câmara Municipal de Cascais, não só do projecto de Arquitectura como também dos normalmente denominados projectos especiais, situação que consideramos resolvida dado termos, em 6 de Janeiro de 2001, recebido daquela Edilidade a necessária autorização para obter a licença de construção. Esta situação ainda não foi accionada porque é necessário que a Direcção dos Serviços do Ordenamento do Território (Ministério do Ambiente e Ordenamento do território) nos aprove também estes projectos pois, após termos entregue os elementos que julgávamos necessários, foram-nos solicitados mais alguns, já todos entregues também à excepção do Processo de Concurso para este equipamento, organizado de acordo com o Dec.-Lei 59/99 (que inclui Programa de Concurso, Caderno de Encargos, modelo de anúncio e mapas de qualidade de trabalho) e segundo a Portaria 428/95 de 10 de Maio

Este "Processo de Concurso", que vai custar umas centenas de contos ao Clube, está a ser organizado e, quando este Boletim for distribuído, pensamos que ele já tenha sido entregue.

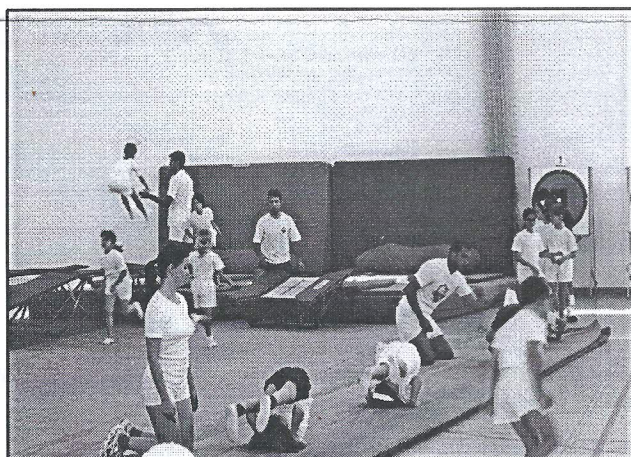
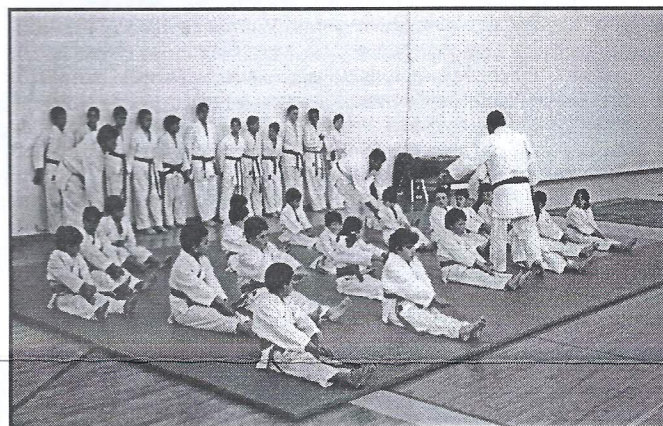
Como já noticiámos, temos um Protocolo assinado com a Câmara Municipal de Cascais em que esta entidade comparticipa com a verba de 66 000 contos.

Temos também assinado com a Direcção Geral de Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano um primeiro protocolo em que esta entidade seleccionou a candidatura desta nossa infra-estrutura à 1ª. Fase do Subprograma 1, à qual corresponde uma eventual comparticipação máxima de 79 000 contos. A comparticipação definitiva deverá ser precedida de assinatura de um segundo protocolo, faltando, como atrás mencionámos, a entrega do Processo de Concurso e a respectiva aprovação.

Como o valor total desta obra ultrapassa os 160 000 contos (IVA incluído), o excedente tem de ser suportado pelo Clube e o concurso para a sua construção deve ser público.

FESTIVAL GÍMNICO CNG 2001

No passado dia 2 de Junho realizou-se o Festival Gímico CNG 2001, que assinalou o encerramento da Época 2000/2001 e que, mais uma vez constituiu como que um balanço da actividade desenvolvida durante as aulas. Mais uma vez foi um encontro de atletas das mais variadas idades e modalidades que deram o seu melhor para abrilhantar o espectáculo em que esteve presente o Presidente da Junta de Freguesia de Parede, cuja presença o CNG agradece. Um especial agradecimento também aos professores e atletas pelo seu esforço. No final foram distribuídas medalhas comemorativas do evento.



Algumas imagens representativas do espectáculo de alegria e cor que foi o festival Gímico CNG 2001





VOLEIBOL

O Voleibol é um jogo disputado entre duas equipas constituídas por seis jogadores cada e que consiste em bater uma bola de um lado para o outro do campo fazendo-a passar por cima de uma rede. Marcam-se pontos sempre que a bola passa com sucesso para a

área do adversário sem ser devolvida.

Campo e Equipamento

O campo de voleibol, de aproximadamente 9 por 18, é dividido em dois lados por uma rede. As regras em recinto fechado recomendam uma área clara, com pelo menos aproximadamente 8 m de altura sobre o campo inteiro. A rede tem 10 m de comprimento e 1 m de largura e é constituída por uma malha preta com quadrados de 10 cm de lado tendo um topo feito de linho. Está firmemente esticada pelos seus quatro cantos em cada lado do campo. A altura do topo da rede é fixa: 2,43 m para homens, 2,24 m para mulheres e mais baixa para crianças. A bola é esférica (com uma circunferência de 63,5 a 68,6 cm), coberta de couro, menor e mais leve que a de basquetebol pesando de 255 a 283g.

Regras

Os seis jogadores numa equipa posicionam-se ficando três à frente, perto da rede, e três na parte de trás. O servidor, que começa o jogo, pode utilizar toda a largura do campo, servindo por cima da rede para o campo adversário, batendo a bola com a mão ou o punho e lançando-a no ar. Apenas é permitida uma tentativa no serviço. Batendo a bola de um lado para outro em cima da rede, com as mãos, punhos, antebraços, cabeça, pernas ou qualquer parte do corpo, o jogo continua até que uma equipa não consiga manter a bola no ar ou que uma violação das regras do jogo seja cometida. A bola deve ser devolvida para a equipa adversária, fazendo-a passar por cima da rede, não podendo ser tocada mais de três vezes, e nenhum jogador pode bater a bola duas vezes em sucessão. A equipa que marcar 25 pontos primeiro ganha o jogo contanto que a margem de vitória seja pelo menos de mais de 2 pontos. Uma partida de voleibol consiste nos melhores três entre cinco jogos. Os intervenientes em voleibol competitivo incluem dois árbitros, marcador e juizes de linhas.

História

O jogo foi inventado em 1895 como um passatempo recreativo pelo americano William G Morgan, director de educação física da Young Men's Christian Association (Y.M.C.A.), em Holyoke, Massachusetts. O jogo, a que ele inicialmente chamou Mintonette, depressa ficou popular não só nos Estados Unidos mas também em todo o mundo.

As primeiras competições internacionais foram realizadas em 1913 nos Jogos Orientais de Manila, nas Filipinas. A Federação de Voleibol Internacional (FIVB) foi formada em 1947 e os primeiros campeonatos mundiais foram organizados em 1949 passando a partir de 1952 a ser realizados quadrienalmente. Nas competições masculinas tiveram particular destaque a antiga URSS e a Checoslováquia. Nas competições femininas a antiga URSS, o Japão e a China foram os países que mais se distinguiram. O Voleibol foi incluído nos Jogos Pan-americanos em 1955 e faz parte dos Jogos Olímpicos desde 1964. Os Campeonatos Europeus (instituídos em 1948 para homens e em 1949 para mulheres) foram quase sempre dominados pelas equipas da

antiga URSS (homens e mulheres). Também há uma Taça do Mundo todos os quatro anos desde 1965 (homens) e desde 1973 para mulheres. Da Liga Mundial, criada em 1990, fazem parte dez países. Um Grande Prémio Mundial feminino para os oito países mais bem classificados foi introduzido em 1993.

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estacionadas nos Açores durante a I Guerra Mundial. O Eng.º Ant. Cavaco, de S. Miguel, que veio para Lisboa estudar, teve um papel preponderante na sua divulgação, nomeadamente nas Escolas Superiores, com mais incidência na Assoc. de Estudantes do Inst. Sup. Técnico, equipa que dominaria a modalidade até aos anos sessenta. A Associação Cristã da Mocidade (A.C.M.), ramo português da Y.M.C.A. teve igualmente uma acção relevante na difusão do Voleibol em Portugal (devendo-se-lhe a publicação do primeiro livro de regras) bem como na fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, em 28 de Dezembro de 1938, presidida por José Morgado Rosa.

O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa em 1939/40, tendo sido vencido pela equipa da Assoc. Estudantes do Inst. Sup. Técnico. Tendo a Associação de Voleibol do Porto sido fundada em 31/3/1942, o primeiro jogo Porto-Lisboa realizou-se em 23/6/1946, tendo a equipa de Lisboa saído vencedora por 2-0.

A Federação Portuguesa de Voleibol, que viria a ser uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol, foi criada em 7 de Abril de 1947, presidida por Guilherme Sousa Martins.

O primeiro Campeonato Nac. de Seniores Masculino disputou-se em 1946/47, tendo como equipa vencedora a da Assoc. Estudantes do Inst. Sup. Técnico. As provas femininas começaram apenas em 1959/60, com a equipa do S.C. Espinho a sagrar-se campeã nacional. A estreia da Selecção portuguesa em provas internacionais fez-se no Campeonato da Europa de 1948, em Roma, tendo a equipa nacional ficado em 4.º Lugar.

Esta modalidade foi introduzida no CNG desde os primórdios da sua fundação. A sua prática no nosso Clube é, assim, cinquentenária. E se no passado as nossas Equipas deram provas do seu valor, hoje contamos com equipas que também têm sabido honrar o prestígio do CNG nos Campeonatos disputados.

A nossa maior atenção centraliza-se na formação de jovens que se inscriam na modalidade tendo como fim principal a sua formação desportiva e também o prestígio do Clube (actual e futuro)

VOLEIBOL - ÉPOCA 2000/2001

Continuando na senda do desenvolvimento iniciada há cerca de 9 anos, a modalidade de Voleibol do CNG pode com toda a propriedade afirmar que a época de 2000/2001 foi a mais positiva deste ciclo, na medida em que atingiu o máximo de praticantes, cerca de 120, incluindo classes de competição e escolas. Não podemos deixar de frisar o bom comportamento das nossas equipas, na sua totalidade para as fases finais nacionais.

Destacamos as nossas categorias de Juvenis Masculinos e Seniores femininos, campeões regionais. Outro motivo de satisfação foi a convocação dos atletas Filipa Ricciardi, Gonçalo Santos, Luís Cláudio, Pedro Jesus, Daniel Anselmo e Alexandre Peytchev para os estágios e representações das Selecções Regionais de Juniores.

Deixamos para final uma palavra de apreço pela prestação da nossa equipa sénior que, com todo o mérito, alcançou o 5.º Lugar na 1.ª Divisão, Série A2, sendo esta classificação ainda mais gratificante na medida em que a Equipa foi composta na sua totalidade por atletas formados nas nossas escolas.

Nos Jogos de Praia, efectuados em Carcavelos em conjunto com a Câmara Municipal de Cascais, foi organizado um torneio de Voleibol e disponibilizámos 3 campos com excelentes condições para todos os que gostam da modalidade. A nossa estação foi uma das mais preferidas, com os campos sempre cheios durante o fim de semana o que muito contribuiu para o sucesso dos jogos.

Classificações das Equipas do CNG

Seniores Masculinos – 5.º Lugar – 1.ª Divisão – Série A2

1/8 Final Taça de Portugal

Seniores Femininos – 3.º Lugar – Fase Final 2.ª Divisão (Zona Sul, Centro e Açores)

1/8 Final Taça de Portugal

Juvenis Masculinos – 2.º Lugar Campeonato Regional

3.º Lugar Campeonato Zonal (Sul e Centro)

Juvenis Masculinos – Campeões Regionais

Campeão Zonal (Sul e Centro)

3.º Lugar Campeonato Nacional

1.º Lugar Torneio de Bustos

Juvenis Femininos – 2.º Lugar Campeonato Regional

3.º Lugar Campeonato Zonal (Sul e Centro)

Infantis Masculinos – 4.º Lugar Campeonato Zonal

CASCAIS VOLEI 2001

Mais uma vez o CNG organizou, com o apoio da CMC, este torneio que, ao longo dos anos, tem tido um papel preponderante no desenvolvimento da modalidade e principalmente no fomento do desporto no concelho de Cascais.

Realizado em moldes diferentes dos anos anteriores, o Cascais Volei contou com a participação de 21 equipas, o que representou o envolvimento de cerca de 80 jovens. É de salientar o papel muito positivo de todos os intervenientes.



KARATÉ



Camp. Nac. de Karatê Shukokai - 17 e 18 de Março Individuais

Kata Seniores - 1º. Lugar Nuno Dias (Campeão Nacional)

Kumité Seniores - 1º. Lugar Nuno Dias (Campeão Nacional)

Kumité Open - 1º. Lugar Nuno Dias (Campeão Nacional)

Equipas

Kata Seniores - 1º. Lugar - CNG (Jorge Lucas, Nuno Dias, Hugo Palma, Nuno Mendeiros, Hugo Mendeiros e Nuno Meneses - **CAMPEÃO NACIONAL**)

Kumité Seniores - 1º. Lugar - CNG (Jorge Lucas, Nuno Dias, Hugo Palma, Nuno Mendeiros, Hugo Mendeiros e Nuno Meneses - **CAMPEÃO NACIONAL**)

Trofeu Melhor Escola - CNG

Campeonato Nacional de Seniores da FNK-P (todos os estilos) - 31 de Março

2º. Lugar Kumité Sénior Masculino > 80Kg - Nuno Dias

Estágio Nacional de Karatê - Almoçageme, 6-8 de Abril

Estiveram presentes 22 atletas do CNG e foram graduados:

1º. DAN - Dr. José Ribeiro da Cunha

7º. KYU - Gonçalo Martins, José Soares, Mafalda Pereira

8º. KYU - João Pereira, Sofia Pereira

Resultados do Campeonato Europeu de Karatê Shukokai (Mortágua, 26 e 27 de Maio)

Individuais

1º. Lugar Kumité Sénior Masculino > 80Kg - Nuno Dias

2º. Lugar Kata Senior Masculino - Nuno Dias

Equipas

1º. Lugar Kumité Sénior Masc. - Nuno Dias integrava esta Equipa "A"

2º. Lugar Kata Sénior Masculino - Esta equipa era totalmente constituída pr alunos do CNG: Nuno Dias e Nuno e Hugo Mendeiros

3º. Lugar Kumité Sénior Masculino - Nuno e Hugo Mendeiros integravam esta Equipa "B".

TIRO COM ARCO

Modalidade em franca expansão, tendo neste momento 12 arqueiros de todas as idades e sexos. Grupo que tem actuado em vários eventos como dinamização de escolas, demonstrações, ATL's, etc..

Mais uma vez fizeram parte das modalidades que incorporaram o Festival Gimnico do 51º. Aniversário do CNG, tendo sido bastante aplaudidos pela assistência.



Presença dos Arqueiros no Festival Gimnico

CNG / PLAYTIME

Decorreram no mês de Julho as férias desportivas, organizadas pelo CNG/Playtime, com a participação de 100 jovens nas seguintes actividades:

Voleibol, Andebol, Basquetebol, Futebol, Tênis, Ginástica, Esgrima, Tiro com Arco, Judo, Jogo do Pau, Hapkid, Escalada, Orientação e Visitas ao Jardim Zoológico e à Escola da Guia.

TÊNIS

Tênis Social

No passado mês de Maio decorreu com grande entusiasmo e participação o 1º Torneio Social de Tênis, com o apoio da Junta de Freguesia de Parede. Foi sem dúvida um ponto alto da modalidade no Clube Nacional de Ginástica, quer pelo convívio, quer pela animação envolvida.

Em singulares masculinos Martim França ganhou o Torneio, ficando João Madeira em 2º lugar.

Em singulares femininos, o 1º lugar foi para Patrícia Horta e o 2º para Dorothee Beckers.

Em pares masculinos classificaram-se respectivamente em 1º e 2º lugares os pares Miguel Montalvão / Ricardo Dias e Paulo João / Gonçalo Gaspar.

Estamos pois todos de parabéns e o Clube Nacional de Ginástica está a preparar o próximo Torneio para Outubro.

Curriculum dos Atletas do CNG/Playtime em Torneios Oficiais 2001 da F.P.T.



Joana Percheiro Gonçalves (nº. 6 infantis/nº. 5 cadetes/nº. 51 juniores)

• Vencedora em singulares do Torneio Juvenil Nova Morada II na T.E.P. em cadetes

• Vencedora em singulares do Torneio Olais Juvenil no C.T. Olais em juniores

• Vencedora em singulares do XII Open Juvenil de Oeiras no C.E.T. Oeiras em cadetes

• Finalista em singulares do Torneio Geza Torok no C.T. Estoril em juniores

Nuno Alves d'Eça (nº. 71 infantis)

• Semi-Finalista em singulares do Torneio CNG - Infantis II no CNG

Mariana Lima Pereira (nº. 9 cadetes/nº. 34 juniores/nº. 30 seniores)

• Semi-Finalista em singulares do XII Open Juvenil de Oeiras no C.E.T. Oeiras em juniores

• Vencedora em singulares do Torneio Aberto Seniores CNG III

• Atingiu os 1/8 final em singulares do Campeonato Nacional Absoluto em seniores no C.T. Estoril

Maria Salvador Lisboa (nº. 41 juniores/nº. 21 seniores)

• Entrada no quadro principal em singulares do Campeonato Nacional Absoluto em seniores no C.T. Estoril

Nuno Almeida Lourenço (não classificado)

• Semi-Finalista em singulares do Torneio Aberto Seniores CNG III Inter-Clubes 2001

Fase Regional (1ª. Fase)

Iniciados Masculinos - 5º. Lugar em 6 possíveis

Infantis Masculinos - 4º. Lugar em 7 possíveis

Infantis Femininos - 5º. Lugar em 7 possíveis

Torneio Aberto CNG/Seniores III

Torneio inscrito no Calendário Oficial da F.P.T. de Seniores que teve um total de 34 inscritos e em que os resultados foram os seguintes:

Singulares Masculinos

Vencedor - Edgar Campos (C.T. Sassoeiros)

Finalista - Alexandre Bruxelas (C.T. Estoril)

Singulares Femininos

Vencedora - Mariana Pereira (CNG)

Finalista - Sara Santos (C.T.P. Lumiar)

MÉDIA DE ALUNOS/ESCOLA ÉPOCA 2000/2001 - 130 ALUNOS

JUDO



As aulas decorreram com grande afluência de Judocas, ao ponto da segunda aula ter de ser subdividida por conveniência de espaço e rentabilidade.

Durante esta época visitaram o nosso Clube - A.P.O.B., Judo Clube de Portugal, Centro Cultural de Almada, bem como mestres da Federação Portuguesa de Judo.

As promoções de cintos foram efectuadas em dois períodos anuais: Dezembro e Julho.

É de realçar a promoção a 1º. KYU de três judocas e todos os 5ºs. KYUS passaram de graduação na semana anterior ao Festival Anual.

MODALIDADES PRATICADAS NO CNG ÉPOCA 2001/2002

Ginástica Infantil – Iniciação ao desenvolvimento das actividades físicas e motoras com muita alegria, movimento, cor e cambalhotas.



Ginástica Formativa – Ginástica de formação geral com incidência dos elementos gímnicos de base (cambalhotas, pinos, rodas, saltos de trampolim...)

Ginástica Desportiva – É uma modalidade que se estrutura em duas classes de formação cujo objectivo implica o desenvolvimento e aprendizagem, tanto de saltos dinâmicos e arriscados como por movimentos gímnicos de elevado valor estético.

Ballet (Dança Clássica) – O estudo da dança clássica é um processo longo e demorado, levando vários anos de árduo trabalho e exigindo muita dedicação da parte de quem a pratica.



Ginástica de Manutenção – Proporciona o seu bem estar e saúde, permitindo levar uma vida mais activa com um menor cansaço, o aumento de força, eliminando a flacidez em que se encontram os músculos por falta

de actividade, um sono mais reparador, uma melhor aparência física, o intensificar das relações sociais.

Ginástica Localizada – Consiste num trabalho localizado de todos os grupos musculares do corpo, tornando-os mais resistentes e poderosos. São aulas dinâmicas e variadas e podem ser utilizados aparelhos como halteres e bandas elásticas.



Aero Floor – É uma modalidade que reúne várias formas de bem estar físico e espiritual.

Além de exercícios aeróbicos tem alguns movimentos executados no solo que são uma forma de esculpir e tonificar a figura pois alonga e estica os músculos sem necessidade de exercícios extenuantes.

Aero Step – É uma aula que utiliza 2 técnicas: Aeróbica (dinâmica e divertida baseada

numa série de exercícios físicos estruturados e sequenciados ao som de ritmos musicais com o objectivo de conseguir uma melhoria cardiovascular, resistência muscular e um grande bom humor) e Step (consiste em fazer movimentos coordenados pela música através de um "degrau" "step", reforça principalmente os músculos das coxas e das nádegas trabalhando também o aparelho cardiovascular).

Mix Fitness – Composição de três aulas: "Legs, Bums & Tums", "Upper Pump" e "ABS Total" que se completam. Dadas ao som de música estimulante, estas aulas são compostas por exercícios que melhoram a resistência geral, aumentam a força muscular e melhoram a flexibilidade. Todas as aulas incluem um pequeno trabalho inicial de aquecimento e no final, um pequeno trabalho de relaxamento. Bastante eficaz no combate às gorduras localizadas.



Body Box – É uma modalidade que utiliza técnicas de "Kickboxing" (defesa pessoal) com um trabalho cardiovascular. É uma modalidade cheia de energia e "muita transpiração".

Body Sculpting – Ao som de música estimulante, estas aulas são compostas por exercícios específicos para o peito, braço, costas, cintura e pernas, incidindo de uma forma mais localizada na zona abdominal, peitoral, glúteos e coxas. Cada aula está estruturada de maneira a que os iniciados possam acompanhar, fazendo menos repetições (descansando), enquanto os mais avançados continuam o trabalho. Todas as aulas incluem um pequeno trabalho inicial de aquecimento e no final, um pequeno trabalho de relaxamento. É bastante eficaz no combate às gorduras acumuladas, proporcionando uma boa qualidade física e uma silhueta bem definida.



Body Pump – Uma aula com alteres em que cada aluno regula o peso com que quer trabalhar. É a revolução das salas de ginásio.

Megaclasse – É uma aula de condição física global. É oferecido um trabalho muscular completo para todo o corpo que não só trabalham os diversos grupos musculares, mas também melhoram a estabilidade e equilíbrio em cada movimento.

Aikido – Entre a arte e desporto, esta actividade combina suavidade estética oriental com uma perspectiva ocidental de lazer e defesa pessoal, através de uma perfeita e conjugada harmonia com o opositor/parceiro.

Judo – A sua prática desenvolve qualidade de equilíbrio, força, potência, resistência, perseverança e autocontrolo.

Karaté – Modalidade que obedece ao lema "Um trabalho consciente do corpo e da mente em conjunto para o aperfeiçoamento do Ser Humano Integral".

Jogo do Pau – É uma arte marcial cuja origem não está perfeitamente estabelecida. Está muito mais próxima do esgrima do que um mero combate com paus. Como qualquer arte marcial, a sua aprendizagem é contínua podendo ser feita como exercício físico deixando de lado, ou para os mais novos, a componente combativa.

Tai-Chi – A sua prática proporciona um bem estar geral, físico e mental. Pode ser praticado por todas as idades.

Tiro com Arco – É uma modalidade que tem em curso várias disciplinas (formação, lazer ou tiro de precisão, treino e competição). Pode ser praticada nas idades dos 8 aos 80 anos.

Musculação – Actividade individualizada que se destina a promover a aquisição, manutenção ou reabilitação de condição física própria, com especial incidência na área de força e flexibilidade.

Voleibol – Um jogo desportivo colectivo muito popular, com grandes exigências atléticas, técnicas e táticas e com um conteúdo pedagógico-didático. É considerado também um jogo agradável e divertido para passar o tempo, conservar a forma e descansar.

Ténis – Actividade desportiva que dos aspectos recreativos aos competitivos é extremamente saudável, quer pela sua prática de ar livre, quer pela exigência da mobilização geral do corpo.

Campismo e Caravanismo – Emissão e reva-lidação de cartas de campismo Nacionais e Internacionais.



A GINÁSTICA DESPORTIVA VAI RECOMEÇAR. INSCREVA-SE!

E A PARTIR DE OUTUBRO A CAPOEIRA REGRESSA

AULAS DE INFORMÁTICA

Para Crianças e Jovens dos 5 aos 15 anos

Sessões pedagogicamente orientadas e desenvolvidas por especialistas em educação.

Inscrições abertas para o Ano Lectivo 2001/2002

Informações:

Centro de Educação 21 – Cascais
(Tel. 214526106 ou 964489292)
Secretaria do CNG

MEGACLASSE - SÓ AO SÁBADO.

BALLET

Participaram no Estágio Internacional de Dança de Lisboa E.I.D.L., que teve lugar em Julho/Agosto no Ginásio Clube Português de Lisboa, as seguintes alunas de Ballet:



Joana Faria
Bárbara Santiago
Maria Portugal
Inês Silva
Daniela Ferreira
Marta Antunes

ACÇÕES APOIADAS PELA AUTARQUIA

Referenciamos as acções que o Clube desenvolveu e foram apoiadas pela Autarquia.

- Câmara Municipal de Cascais – além do apoio à actividade regular, patrocinou também o Cascais Volei 2001.
- Junta de Freguesia de Parede – apoiou o Torneio Social de Ténis, Festival de Ballet e o Torneio de Futsal.

A ambas as Entidades deixamos aqui os nossos melhores agradecimentos.