

# OFERTA DESPORTIVA NO CONCELHO DE FERREIRA DO ZÊZERE

(para crianças e jovens)

Ano Letivo / Época 2018-2019

ATLETISMO



**Associação Desportiva e Recreativa de Águas Belas**

**Local:** Águas Belas

**Email:** adraguasbelas@sapo.pt **Telef.** 913759952 (Rodrigo Rosa)

**Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Ferreira do Zêzere

**Email:** cafz.atletismo@gmail.com **Telef.** 918509727 (Prof. Luís Graça)



**Associação de Marinheiros do Concelho de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Ferreira do Zêzere (Cine-Teatro ou Centro Cultural)

**Email:** marinheiros.fzz@gmail.com **Telef.** 918870540 (Dina Caldeira)



BALLET

EQUITAÇÃO



**Centro Hípico Quinta da Canastra**

**Local:** Quinta da Canastra - Besteiras - Águas Belas

**Email:** terraoculta@sapo.pt **Telef.** 919876871 (David Salvador)



**Sport Club Ferreira do Zêzere**

**Local:** Campo Municipal Eng. Lopo de Carvalho + Campo da Quinta do Adro

**Email:** sportclubfzz@sapo.pt **Telef.** 249361975 (Sede do SCFZ)  
917388484 (Coordenador da Formação - Pedro Mota)



FUTEBOL

FUTSAL



**Sport Club Ferreira do Zêzere**

**Local:** Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere + Pavilhão do Centro Escolar de Areias

**Email:** sportclubfzz@sapo.pt **Telef.** 938598444 (Paulo Nunes)



**Associação de Marinheiros do Concelho de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Ferreira do Zêzere (Sala Polivalente do Centro Cultural)

**Email:** marinheiros.fzz@gmail.com **Telef.** 918966016 (Pedro Alberto)  
915113808 (Mestre Manuel Francisquinho)



JUDO

KARATÉ



**Associação Nacional de Artes Marciais - Polo de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Ferreira do Zêzere (Pavilhão do Centro Escolar)

**Email:** anam.karate@gmail.com **Telef.** 965626225 (Mestre Paulo Oliveira)



**Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Piscina Municipal de Ferreira do Zêzere

**Email:** cafz.natacao@gmail.com **Telef.** 918509727 (Prof. Luís Graça)  
963368802 (Susana Gonçalves)



NATAÇÃO



**Sport Club Ferreira do Zêzere**

**Local:** Piscina Municipal de Ferreira do Zêzere

**Email:** sportclubfzz@sapo.pt **Telef.** 249361975 (Sede do SCFZ)

WAKEBOARD



**Maven Wakeboard School**

**Local:** Rua do Lago Azul, N.º 541 - Castanheira - Ferreira do Zêzere

**Email:** info@mavenwakeschool.com **Telef.** 915844443 (João Reis)

*"Os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares, conclui uma investigação junto de três mil alunos realizada, ao longo de cinco anos, por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL)."*

A Direção Geral de Saúde recomenda "que as crianças e adolescentes pratiquem diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Tal deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema musculoesquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea."

**PRATICA DESPORTO! Um conselho do Município de Ferreira do Zêzere**



# OFERTA CULTURAL NO CONCELHO DE FERREIRA DO ZÊZERE

(para crianças e jovens)

Ano Letivo / Época 2018-2019



## ATIVIDADE ESCUTISTA



**Agrupamento de Escuteiros 988 de Ferreira do Zêzere**

**Local:** Rua Dr. António Baião, 8 - Ferreira do Zêzere

**Email:** geral.988@escutismo.pt **Telem.** 918 736 785 / 918 966 016



## DANÇA ETNOGRÁFICA LOCAL



**Rancho Folclórico da Alegria de Alqueidão de Santo Amaro**

**Local:** Rua João da Costa, 1215 - Alqueidão de Santo Amaro - Beco

**Email:** ranchodalqueidao@sapo.pt **Telem** 936 206 578 / 911 117 201



**Rancho Folclórico Infantil e Juvenil do Bêco de Santo Aleixo**

**Local:** Rua Dr. José Manuel Garcês da Cunha, 1386 - Beco

**Email:** stoaleixorfbeco@gmail.com **Telem** 934 779 616



**Rancho Folclórico e Etnográfico da Vila de Plas**

**Local:** Largo Engenheiro Pereira dos Reis, 67 - Plas

**Email:** ranchovilapias@hotmail.com **Telem** 910 055 158

## EDUCAÇÃO MUSICAL, APRENDIZAGEM DE INSTRUMENTOS, CANTO CORAL E TEATRO



**ACADEMIA DE  
MÚSICA  
FERREIRA DO ZÊZERE**

**Academia de Música de Ferreira do Zêzere**

➔ Iniciação à Educação Musical e Aprendizagem instrumentos

**Local:** Rua Ferreira do Alentejo, Centro de Coletividades - Ferreira do Zêzere

**Email:** info@academiademusica.net **Telem.** 917 813 722



**Associação de Melhoramentos, Cultura e Recreio de Dornes**

➔ Ensino de Concertina

**Local:** Rua Amadeu Garcês, 3062 - Dornes - Nossa Senhora do Pranto

**Email:** amcddornes@gmail.com **Telem.** 934 740 848 / 965 733 437



**Associação Grupo Unidos da Concertina de Ferreira do Zêzere**

➔ Ensino de Concertina (aulas lecionadas em Beco)

**Local:** Rua dos Cotrim, 403 - Barrada - Dornes - Nossa Senhora do Pranto

**Email:** grupounidosconcertinafz@hotmail.com **Telem.** 937 347 621



**Associação Recreativa e Filarmónica Frazoeirense**

➔ Educação Musical e Aprendizagem de instrumentos de Filarmónica, Canto Coral e Teatro

**Local:** Rua da Filarmónica Frazoeirense, 68 e 69 - Frazoeira - N. S. Pranto

**Email:** filarmonicafrazoeirense@gmail.com **Telem.** 249 366 462 / 963 003 284

Neste local decorrem também as aulas do projeto "Rouxinóis do Zêzere"

➔ Iniciação Musical e Instrumentos de cordas (Telem. 968 063 673)



**Atelier do Acordeon**

➔ Ensino de Acordeon e Concertina

**Local:** Ramal - Ferreira do Zêzere

**Email:** geral@atelierdoacordeon.com **Telem.** 249 361 511 / 917 512 690



**Casa do Povo de Ferreira do Zêzere**

➔ Iniciação à Educação Musical, Aprendizagem de instrumentos de cordas, concertinas e Canto Coral

**Local:** Rua Manuel António Dias Ferreira, 44 - Ferreira do Zêzere

**Email:** casadopovofz@gmail.com **Telem.** 249 361 179 / 915 176 052



**Sociedade Filarmónica Ferreirense**

➔ Educação Musical e Aprendizagem de instrumentos de Filarmónica

**Local:** Rua Ferreira do Alentejo, Centro de Coletividades - Ferreira do Zêzere

**Email:** sf-ferreirense@sapo.pt **Telem.** 249 361 127 / 914 649 083

As atividades culturais não são somente uma forma de lazer para os jovens. Servem para o crescimento pessoal, conhecimento da diversidade cultural da sua terra e assim tornar uma pessoa mais segura, confiante, crítica e criativa.

**ADERE À CULTURA! Um conselho do Município de Ferreira do Zêzere**

