

# MODALIDADES

## A

### **Aikido**

Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM  
Centro Shotokai de Queluz  
Real Sport Clube

### **Acrodance**

Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva

### **Andebol**

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Almoçageme  
Atlético Clube do Cacém

### **Artes Orientais**

Mem Martins Sport Clube

### **Asa Delta**

Associação Voo Livre Sintra

### **Atletismo**

União Sport Clube de Mira Sintra  
Casa do Benfica de Algueirão-Mem Martins  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM  
Moto Clube TT Montes Saloios  
Mente Traquina - Associação Desportiva Cultural e Recreativa  
Juventude Operária do Monte Abraão  
Associação Atlético do Pêgo Longo  
Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
Meia Maratona de São João das Lampas – Grupo de Dinamização Desportiva  
Centro de Cultura e Desporto Sintrense  
Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima  
União Recreativa e Cultural da Abrunheira  
Núcleo Sportinguista de Almoçageme  
Clube de Atletismo de Sintra

## B

### **Ballet**

Mem Martins Sport Clube  
Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa  
Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva  
União Mucifalense  
Centro Shotokai de Queluz  
Real Sport Clube

### **Basquetebol**

Grupo Desportivo Escola Maria Alberta Menéres  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Clube Basket de Queluz

### **Basquetebol em cadeira de rodas**

Associação Portuguesa de Deficientes – Delegação de Sintra/APD-Sintra

### **Biodanza**

Sociedade Tuna Operária de Sintra

### **Bodyboard**

Associação de Bodyboard e Surf da Costa de Sintra  
Plano de Evasão - Associação Desportiva Cultural Psicossocial

### **Boxe**

União Sport Clube de Mira Sintra

### **BMX**

Associação Escola BTT Rio de Mouro

### **B.T.T.**

Clube de Praticantes Mouca BTT  
Moto Clube TT Montes Saloios  
Clube Recreativo das Praia das Maçãs  
Sport União Colareense  
Associação Escola BTT Rio de Mouro  
Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz  
BTT Clube de Lourel  
Associação de Recreio e Cultura do Bairro da Tabaqueiras

## **C**

### **Caminhada**

União Sport Clube de Mira Sintra

### **Capoeira**

Real Sport Clube  
Sociedade Tuna Operária de Sintra

### **Ciclismo**

Sintra Clube de Ciclismo  
Hockey Club de Sintra

### **Columbofilia**

Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM

### **Cross Training**

Sociedade Recreativa e Desportiva de Negrais

## **D**

### **Dança**

Clube Recreativo das Praia das Maçãs  
Real Sport Clube  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Futebol Clube 'O Despertar'  
União Sport Clube de Mira Sintra

### **Dança Contemporânea**

Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva  
Mem Martins Sport Clube

### **Dança Jazz**

Centro Shotokai de Queluz

### **Dança Criativa**

Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa

### **Danças de Salão**

União Recreativa das Mercês

### **Dance Kids**

Centro Shotokai de Queluz

### **Dance Moms**

Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva

## **E**

### **Esgrima**

Sport União Sintrense

## **F**

### **Formação e aperfeiçoamento de Árbitros de Futebol 11 e Futsal**

Núcleo de Árbitros de Futebol da Linha de Sintra

### **Futebol**

Associação Atlética do Pêgo Longo  
Real Sport Clube  
Ginásio Clube 1.º de Maio de Aqualva  
Arsenal 72 – Desporto e Cultura  
Mem Martins Sport Clube  
Recreios Desportivos do Algueirão  
Clube Atlético de Pêro Pinheiro  
Clube de Futebol “Os Montelavarenses”  
Sociedade Recreativa e Desportiva de Negrais  
União Desportiva e Recreativa Sabuguense  
Atlético Clube do Cacém  
Futebol Clube 'O Despertar'  
União Mucifalense  
Clube Desportivo de Belas  
Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
Sporting Clube Vila Verde  
Sociedade Filarmónica União 1.º Dezembro  
Sport União Sintrense  
Sporting Clube de Lourel  
Juventude Operária do Monte Abraão  
União Recreativa das Mercês  
União dos Santos Sport Clube  
União Sport Clube de Mira Sintra

## **Futsal**

Grupo Sócio Cultural Novos Talentos  
União Sport Clube de Mira Sintra  
Grupo Desportivo Almargense  
Grupo Desportivo e Recreativo “Os Lobinhos”  
Sociedade Recreativa “Os Bem Entendidos” de Alboegas  
Sociedade Recreativa Os Alegres de Maceira  
Mente Traquina - Associação Desportiva Cultural e Recreativa  
Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa  
União Mucifalense  
Centro Shotokai de Queluz  
Juventude Operária do Monte Abraão  
Núcleo de Actividades Desportivas e Culturais do Concelho de Sintra  
Núcleo Sportinguista de Almoçageme  
Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
Sporting Clube Vila Verde  
Grupo União Recreativo do Linhó

## **G**

### **Ginástica**

Mem Martins Sport Clube  
Sociedade Recreativa Os Alegres de Maceira  
Centro Shotokai de Queluz  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Sociedade Tuna Operária de Sintra  
APSC – Gimnoanima, Associação Desportiva de Sintra  
Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa  
Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga  
Real Sport Clube  
Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva

## **H**

### **Hip-Hop**

União Mucifalense  
Real Sport Clube  
Mem Martins Sport Clube  
Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM

### **Hóquei em Patins**

Grupo Desportivo e Recreativo “Os Lobinhos”  
Astro Stuart Hóquei Clube Massamá  
União Desportiva e Cultural de Nafarros  
Hockey Club de Sintra

### **HEMA**

Associação VGM – Velha Guarda Marcial

## **J**

### **Judo**

Mem Martins Sport Clube  
A Turma dos Judokinhas – Associação Desportiva  
União Mucifalense  
Centro Shotokai de Queluz  
Real Sport Clube  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Judo Clube de Sintra Judokai  
Hockey Club de Sintra  
Sport União Sintrense

### **Ju-Jitsu**

União Sport Clube de Mira Sintra  
Hockey Club de Sintra

## **K**

### **Karaté**

Mem Martins Sport Clube  
Sociedade Recreativa e Desportiva de Negrais  
União Desportiva e Recreativa Sabuguense  
Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa  
Juventude Operária do Monte Abraão  
Real Sport Clube  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Núcleo de Karaté Shotokan da Serra das Minas  
Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra  
União Recreativa e Cultural da Abrunheira  
União Sport Clube de Mira Sintra

### **Kickboxing**

Clube Marcial e Desportivo  
Real Sport Clube  
União Recreativa das Mercês  
Centro Shotokai de Queluz

### **Krav Maga**

Mem Martins Sport Clube  
Clube de Praticantes de Krav Maga de Rio de Mouro  
Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra  
Associação Internacional Krav Maga Federation - APD  
Real Sport Clube

## **L**

### **Longboard**

Associação de Bodyboard e Surf da Costa de Sintra

## **M**

### **Marcha**

Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM

### **Motociclismo**

Moto Clube TT Montes Saloios

### **Mototurismo**

Clube West Riders Portugal

Moto Clube de Massamá

Grupo Motard Black-House

### **Muay Thai**

Clube Marcial e Desportivo

Real Sport Clube

Centro Shotokai de Queluz

### **Musculação/Cárdio**

Centro Shotokai de Queluz

### **MMA**

Futebol Clube 'O Despertar'

## **N**

### **Natação**

Furacão de Talentos Associação Cultural e Recreativa

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Colares

Clube de Natação Colégio Vasco da Gama

## **O**

### **Orientação**

Clube de Aventura e Orientação de Sintra

## **P**

### **Paramotor**

Associação de Voo Livre de Sintra

### **Parapente**

Associação de Voo Livre de Sintra

### **Patinagem Artística**

Grupo Desportivo Almargense

Grupo Desportivo e Recreativo “Os Lobinhos”

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Almoçageme

Associação Desportiva Stars4Wheels

Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral

Grupo União Recreativo do Linhó

Hockey Club de Sintra

Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra

### **Pedestrianismo**

Moto Clube TT Montes Saloios

### **Pesca Desportiva**

União Sport Clube de Mira Sintra

### **Pilates**

União Mucifalense

União Recreativa das Mercês

### **Pool Português**

Juventude Operária do Monte Abraão

Casa do Benfica de Algueirão-Mem Martins

## **R**

### **Rope Skipping**

Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM

### **Rugby**

Academia Ubuntu Rugby/Associação Eu Sou Porque Tu És

Belas Rugby Clube

## **S**

### **Setas**

União Sport Clube de Mira Sintra

### **Shorinji Kempo**

Clube de Praticantes de Shorinji Kempo de Sintra

Real Sport Clube

### **Snooker**

Grupo Desportivo Almargense

### **Surf**

Clube Recreativo das Praia das Maças

Associação de Bodyboard e Surf da Costa de Sintra

Plano de Evasão - Associação Desportiva Cultural Psicossocial

### **Stretching**

Centro Shotokai de Queluz

## **T**

### **Taekwondo**

Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial – CAQSPM

Clube Marcial e Desportivo

Futebol Clube 'O Despertar'

Núcleo de Taekwondo de Agualva-Cacém

SPORTDO – Escola de Taekwondo Hwarang-Do

Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra

União Recreativa das Mercês

### **Tai Chi Chuan**

União Recreativa das Mercês

### **Ténis de Mesa**

Associação Cultural Desportiva e Recreativa D. Carlos I  
Academia Estrelas do Cacém – Clube de Ténis de Mesa  
Clube Recreativo das Praia das Maças

### **Tiro**

Clube de Atiradores do Pessoal da Policia de Segurança Pública

### **Tiro com Arco**

Real Sport Clube  
Clube Atlético de Queluz Sintra Património Mundial - CAQSPM  
Centro de Cultura e Desporto Sintrense

### **Triatlo**

Sport União Colareense  
Clube de Natação Colégio Vasco da Gama  
Centro de Cultura e Desporto Sintrense  
Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima

### **Todo Terreno**

Moto Clube TT Montes Saloios

## **V**

### **Voleibol**

ADSTV - Associação Desportiva SintraVólei  
GBV – Associação de Voleibol da Escola Básica e Secundária de Gama Barros  
Grupo União Recreativo e Desportivo M.T.B.A.

## **W**

### **Wing Fight**

União Recreativa e Cultural da Abrunheira

## **X**

### **Xadrez**

Clube de Xadrez de Sintra  
Grupo de Xadrez de São Marcos

## **Y**

### **Yoga**

Centro Shotokai de Queluz  
União Recreativa das Mercês  
Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra



# **Z**

## **Zumba**

Juventude Operária do Monte Abraão

União Recreativa das Mercês

Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima