



HELPIDEZ

HELPIDEZ – ATIVIDADE FÍSICA, LDA

Rua da Fontinha, 162, 1ºH
4770-489, Ruivães, Vila Nova de Famalicão.

Email: helpidez@gmail.com

Hélder Ribeiro: 927 545 190

<https://www.facebook.com/helpidez.atividadefisica>

APRESENTAÇÃO

Visão:

A HELPIDEZ – Atividade Física Lda, tem como objetivo organizar, implementar e gerir Atividades Desportivas, focando mais a sua atenção para o Fitness, Ginástica Sénior, Atividades Aquáticas (Hidroginástica, Natação, ...) e aulas de Educação Física (Atividades Extra Curriculares), bem como trabalhar na gestão e dinamização de espaços desportivos.

Somos uma equipa proativa, sendo a organização formada por um núcleo de técnicos especializados, com ligações universitárias, concentrando a sua atividade no apoio à organização. Temos uma equipa multidisciplinar e a preocupação de ter pelo menos um especialista em cada área desportiva que a atividade da organização envolve.



SERVIÇOS:

- ✓ Organização, planeamento e realização de **aulas de Exercício Físico para a população em geral**.
- ✓ Organização, planeamento e realização de **aulas de Exercício Físico para a população Sénior** (pessoas com mais de 60 anos).
- ✓ Preparação, planeamento e realização de **aulas de Dança para as crianças** (até aos 16 anos).
- ✓ Realização de **aulas de Hidroginástica e Natação**.
- ✓ Planeamento e realização de **aulas de Educação Física** (Atividades Extra Curriculares).



RECURSOS MATERIAIS:

A HELPIDEZ dispõe de todos os materiais necessários à realização de todos os serviços a que se presta, como por exemplo, Sistemas de Som, Colchões de Fitness, Arcos, Bolas,...

PARCERIAS ESTABELECIDAS:

✓ DISTRITO DE VIANA DO CASTELO:

➤ Concelho de Melgaço:

- Junta de Freguesia de São Paio

➤ Concelho de Monção:

- Junta de Freguesia de Pinheiros
- Junta de Freguesia de Tangil
- Junta de Freguesia de Longos Vales
- Junta de Freguesia de Pias
- Junta de Freguesia de Riba de Mouro
- Junta de Freguesia de Barbeita

➤ Concelho de Valença:

- Junta de Freguesia de S. Pedro Torre
- Junta de Freguesia de Friestas
- Junta de Freguesia de Fontoura

➤ Concelho de V. N. Cerveira:

- Junta de Freguesia de Vila Meã

➤ Concelho de Paredes de Coura:

- Junta de Freguesia de Bico
- Associação de Castanheira
- Junta de Freguesia de Ferreira e Formariz
- Associação de Moselos

➤ Concelho de Viana do Castelo:

- Junta de Freguesia de Feitosa
- Centro Paroquial de Geraz do Lima
- Ass. Desp. e Cultural de Portela Susã

➤ Concelho de Caminha:

- Casa do Povo de Lanhelas
- Junta de Freguesia de Riba de Âncora
- Centro Social de Seixas
- Junta de Freguesia de Âncora

➤ Concelho de Ponte de Lima:

- Junta de Freguesia de Feitosa
- Junta de Freguesia de Cabaços
- Junta de Freguesia de Friastelas
- Junta de Freguesia de Anais
- Grupo Folclórico de Sandiães

✓ DISTRITO DE BRAGA:

➤ Concelho de Barcelos:

- Centro Paroquial de Abade de Neiva
- Centro Paroquial de Vila Boa
- Junta de Freguesia de Areias S. Vicente
- Junta de Freguesia de Pereira
- Junta de Freguesia de Pedra Furada
- Junta de Freguesia de Paradela
- Junta de Freguesia de Moure
- Junta de Freguesia de Cambeses
- Junta de Freguesia de Alheira
- Centro Paroquial de Vilar do Monte
- Junta de Freguesia de Fornelos
- Junta de Freguesia de Cristelo
- Junta de Freguesia de Durrães

➤ Concelho de Esposende:

- Junta de Freguesia de Antas

➤ Concelho de Vila Verde:

- Junta de Freguesia de Valbom
- Junta de Freguesia de Prado São Miguel
- Junta de Freguesia de Valões
- Junta de Freguesia de Sande
- Junta de Freguesia de Sabariz
- Junta de Freguesia de Lanhas
- Junta de Freguesia de Marrancos e Arcozelo
- Junta de Freguesia de Esqueiros, Nevogilde e Travassós
- Junta de Freguesia de Freiriz
- Junta de Freguesia de Oleiros
- ACR amigos de Cabanelas

➤ Concelho de Braga:

- Junta de Freguesia de Mire de Tibães
- Junta de Freguesia de Panóias
- Junta de Freguesia de Padim da Graça
- Junta de Freguesia de Navarra
- Junta de Freguesia de Tadem
- Junta de Freguesia de Pedralva

➤ Concelho de Póvoa de Lanhoso:

- Junta de Freguesia de Galegos
- Junta de Freguesia de Campo
- Junta de Freguesia de Lanhoso
- Junta de Freguesia de Geraz do Minho
- Junta de Freguesia de Ferreiros
- Centro Paroquial de Garfe

➤ **Concelho de Vila Nova de Famalicão:**

- Centro Paroquial de Riba de Ave
- Junta de Freguesia de Bente e Carreira
- Junta de Freguesia de Ruivães e Novais
- Casa do Povo de Lousado
- Junta de Freguesia de Santiago da Cruz
- Junta de Freguesia de Vilarinho das Cambas
- Associação Cultural e Desportiva de Brufe
- Junta de Freguesia de Lemenhe
- Junta de Freguesia de Oliveira Santa Maria
- Junta de Freguesia de Vale São Cosme
- Junta de Freguesia de Abade de Vermoim
- Centro Paroquial de Bairro
- Associação Organismo Vivo (Delães)
- Junta de Freguesia de Pedome

➤ **Concelho de Guimarães:**

- Junta de Freguesia de Donim
- Junta de Freguesia de Mesão Frio
- Junta de Freguesia de S. Martinho de Sande
- Junta de Freguesia de Sto. Estevão Briteiros
- Junta de Freguesia de Longos
- Junta de Freguesia de Nespereira
- Junta de Freguesia de Santiago de Candoso
- Junta de Freguesia de Selho São Cristovão
- Casa do Povo de Serzedelo
- Junta de Freguesia de Gondomar

➤ **Concelho de Fafe:**

- Junta de Freguesia de Antime
- Junta de Freguesia de Travassós

➤ **Concelho de Vizela:**

- C.C.D. Santa Eulália
- Centro Paroquial de Tagilde

✓ **DISTRITO DO PORTO:**

➤ **Concelho de Póvoa de Varzim:**

- Junta de Freguesia de Navais
- Centro Paroquial de Rates
- Junta de Freguesia de Amorim
- Grupo Desportivo de Argivai

➤ **Concelho da Trofa:**

- Junta de Freguesia de Covelas
- Junta de Freguesia de S. M. Coronado
- Centro Paroquial de S.M. Bougado
- Centro Paroquial de Guidões
- Ass. Recreativa Juventude Muro

➤ **Concelho de Santo Tirso:**

- Junta de Freguesia de Roriz
- Vilarinho (Instalações Particulares)

➤ **Concelho de Lousada:**

- Junta de Freguesia St. Margarida e S. Miguel
- Junta de Freguesia de Vilar Torno e Alentém
- Junta de Freguesia de Macieira
- Junta de Freguesia de Caíde de Rei
- Junta de Freguesia de Aveleda
- Junta de Freguesia de Alvarenga
- Associação GACER (Sousela)

➤ **Concelho de Felgueiras**

- Junta de Freguesia de Pinheiro
- Junta de Freguesia de Pombeiro Ribavizela
- Junta de Freguesia de Penacova
- Junta de Freguesia de Sernande
- Junta de Freguesia de Refontoura

➤ **Concelho de Amarante**

- Junta de Freguesia de Fridão
- Junta de Freguesia de Real
- Junta de Freguesia de Gouveia S. Simão
- Junta de Freguesia de Aboadela e Sanche
- Junta de Freguesia de Candemil
- Junta de Freguesia de Fregim
- Centro Paroquial de Gondar
- Centro Social de Jazente
- Centro Paroquial de Telões
- Clube Desportivo de Travanca
- Ass. Cultural e Recreativa de Gatão

➤ **Concelho de Baião**

- Junta de Freguesia de Covelas
- Junta de Freguesia de Gôve
- Junta de Freguesia de Gestaçô

➤ **Concelho de Marco de Canaveses**

- Junta de Freguesia de Rosem
- Junta de Freguesia de Sobretâmega
- Junta de Freguesia de Folhada
- Junta de Freguesia de Torrão
- Casa do Povo de Soalhães
- Clube Desportivo de Magrelos
- Clube Desp. de Várzea da Ovelha e Aliviada

➤ **Concelho de Penafiel**

- Junta de Freguesia de Eja
- Junta de Freguesia de Capela
- Junta de Freguesia de Canelas
- Junta de Freguesia de Croca
- Junta de Freguesia de Rans

➤ **Concelho de Paredes**

- Junta de Freguesia de Aguiar de Sousa
- Junta de Freguesia de Astromil

➤ **Concelho de Gondomar**

- Centro Paroquial de Melres
- CHFJ (São Cosme)
- Clube Caça e Pesca de Aguiar (São Cosme)
- Ginásio Clube Valbom
- Rancho Regional de Fânzeres
- Centro Social (São Pedro da Cova)

➤ **Concelho da Maia**

- Junta de Freguesia de Gondim

➤ **Concelho de Vila Nova de Gaia**

- Junta de Freguesia de Grijó
- Bombeiros Voluntários de Valadares

✓ **DISTRITO DE VILA REAL:**

➤ **Concelho de Santa Marta de Penaguião:**

- Centro Cultural de Sever
- Junta de Freguesia de Medrões
- Junta de Freguesia de Alvações do Corgo

➤ **Concelho de Vila Pouca de Aguiar:**

- Junta de Freguesia de Sabroso de Aguiar
- Junta de Freguesia de Soutelo de Aguiar

➤ **Concelho de Vila Real**

- Junta de Freguesia de Parada de Cunhos
- Junta de Freguesia de Ermida
- Junta de Freguesia de Borbela
- Centro Paroquial de Folhadela
- Centro Cultural e Recreativo de Arrabães

➤ **Concelho de Chaves**

- Junta de Freguesia de Oura
- Junta de Freguesia de Outeiro Seco
- Junta de Freguesia de Bustelo
- Junta de Freguesia de Santo Estevão
- Junta de Freguesia de Faiões
- Junta de Freguesia de Vale de Anta
- Junta de Freguesia de Ervededo
- Junta de Freguesia de Eiras
- Junta de Freguesia de Vilar de Nantes

✓ **DISTRITO DE VISEU:**

➤ **Concelho de Tondela:**

- Junta de Freguesia de Molelos
- Casa do Povo de Lajeosa do Dão

➤ **Concelho de Carregal do Sal:**

- Junta de Freguesia de Parada
- Junta de Freguesia de Oliveira do Conde

➤ **Concelho de Santa Comba Dão:**

- Clube Recreativo São Joaninho

➤ **Concelho de Mortágua:**

- Vale de Remigio - Associação Gandarense
- Centro Cultural e Recr. da Marmeleira
- Sobral - R.S.C.D. de Vila Meã
- Pala - Associação C.R. Monte de Lobos

➤ **Concelho de Mangualde:**

- Junta de Freguesia de Quintela de Azurara
- Junta de Freguesia de Alcafache
- Junta de Freguesia Fornos de Macieira Dão
- Casa da Cultura Abrunhosa a Velha

➤ **Concelho de Penalva do Castelo:**

- Junta de Freguesia de Castelo de Penalva
- Junta de Freguesia de Sezures
- Junta de Freguesia de Pindo
- Junta de Freguesia de Insúa

➤ **Concelho de Nelas:**

- Junta de Freguesia de Santar
- Junta de Freguesia de Senhorim
- Junta de Freguesia de Vilar Seco

➤ **Concelho de Cinfães:**

- Junta de Freguesia de Fornelos
- Junta de Freguesia de Moimenta
- Junta de Freguesia de Travanca

➤ **Concelho de Sátão:**

- Junta de Freguesia de São Miguel de Vila Boa
- Junta de Freguesia de Sátão
- Centro Cultural de Avelal
- Mioma – Casa do Povo de Meã

✓ **DISTRITO DE AVEIRO:**

➤ **Concelho de Espinho:**

- Centro Paroquial de Anta e Guetim

➤ **Concelho de Santa Maria da Feira:**

- Associação de São Paio de Oleiros

➤ **Concelho de Castelo de Paiva:**

- Centro Paroquial de Bairros
- Junta de Freguesia de Sobrado
- Junta de Freguesia de Sardoura

➤ **Concelho de Arouca**

- Associação dos Amigos de Caçus (Escariz)

➤ **Concelho de Ovar**

- Associação Cultural e Recreativa de Sande, Salgueiral e Cimo de Vila (S. João de Ovar)

➤ **Concelho de Oliveira de Azeméis**

- Junta de Freguesia de S. M. da Gândara
- Junta de Freguesia de Cucujães
- Junta de Freguesia de Ossela
- Fajões (espaço particular)

➤ **Concelho de Vale de Cambra**

- Junta de Freguesia de Junqueira

➤ **Concelho de Aveiro:**

- Casa do Povo de Cacia
- Junta de Freguesia de Eixo

➤ **Concelho de Águeda:**

- Junta de Freguesia de Agadão e Belazaima do Chão

➤ **Concelho de Anadia:**

- Junta de Freguesia de Óis do Bairro e Aguium
- Junta de Freguesia de V. N. de Monsarros

➤ **Concelho de Mealhada:**

- Junta de Freguesia de Antes e Ventosa do Bairro
- Junta de Freguesia de Vacariça
- Junta de Freguesia de Casal Comba

✓ **DISTRITO DE COIMBRA:**

➤ **Concelho de Cantanhede:**

- Junta de Freguesia de Bolho e Sepins
- Junta de Freguesia de Corticeiro de Cima
- Junta de Freguesia de Portunhos
- Junta de Freguesia de Ançã
- Grupo de teatro experimental “A Fonte” de Murte

➤ **Concelho de Soure:**

- Ass. Cultural e Recreativa de Cotas (Soure)
- Junta de Freguesia de Figueiró do Campo

➤ **Concelho de Figueira da Foz:**

- G.I.M. de Fontela (Vila Verde)
- Ass. Cultural e Recreativa de Bom Sucesso

➤ **Concelho de Condeixa-a-Nova:**

- Junta de Freguesia de Condeixa-a-Velha
- União Sport Anobra

➤ **Concelho de Penela:**

- Junta de Freguesia de Podentes

➤ **Concelho de Miranda do Corvo:**

- Associação Casais S. Clemente (Lamas)
- Clube Recr. Agrário Desportivo de Lamas

➤ **Concelho de Penacova:**

- Casa do Povo de São Pedro de Alva
- Junta de Freguesia de São Paio do Mondego
- Junta de Freguesia de Oliveira do Mondego e Travanca do Mondego

➤ **Concelho de Coimbra:**

- Junta de Freguesia de São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades
- Casa do Povo de São Martinho do Bispo
- Antuzede (espaço particular)
- Junta de Freguesia de Ceira
- Associação de Vilela (Torre de Vilela)
- Centro Recr. De Monte Bera (Almalaguês)
- Junta de Freguesia de Cernache

✓ **DISTRITO DE LEIRIA:**

➤ **Concelho de Pombal:**

- Associação dos Helenos (Ilha)
- Ass. C.R.M. de Alhais (Carriço)
- Grupo Desportivo de Mata Mourisca
- Meirinhas (Salão do Mercado)
- A.M.C.R. da Cartaria (Albergaria dos Doze)
- A.V.A. de Vermoil