

## ACADEMIA DE DANÇA

### BALLET | 04 setembro a 28 julho \*

Professoras - Catarina Gomes, Inês Cardoso e Rita Morais

Local - ginásio e salas CNM

Destinatários - a partir dos 3 anos

			2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	6.ª feira	sábado
Pré-Primário	3-4 anos	1 x semana		18h15 - 19h00			
Primário	5 anos	2 x semana	18h00 - 18h45		17h45 - 18h30		
Clássico Grau I	6 anos	2 x semana	18h45 - 19h45		18h30 - 19h30		
Clássico Grau II	7-9 anos	2 x semana		18h30 - 19h30	18h30 - 19h30		
Clássico Graus III e IV	≥ 10 anos	4 x semana		19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	19h30 - 21h00	11h30 - 12h30
						contemporâneo	barra de chão
Contemporâneo	≥ 10 anos	1 x semana				19h30 - 21h00	
Contemporâneo e Barra de Chão	≥ 10 anos	2 x semana				19h30 - 21h00	11h30 - 12h30
						contemporâneo	barra de chão
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com as professoras				

\* o mês de julho poderá ser lecionado sob a forma de workshop intensivo na 1.ª quinzena de julho, caso o número de praticantes assim o justifique

### DANÇA JAZZ | 05 setembro a 27 julho

Professora - Emily Gooijer

Local - ginásio e salas CNM

Destinatários - a partir dos 4 anos

			3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Dança Jazz	5-7 anos	kids	18h45 - 19h30			18h00 - 18h45
	8-12 anos	jumpers	19h30 - 20h15			18h45 - 19h30
	13-18 anos	teens				19h30 - 20h15
						21h00 - 21h45
	≥18 anos	adults				20h15 - 21h00
						21h00 - 21h45
Lyrical Dance	7-9 anos	kids	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30		
	10-12 anos	jumpers	19h30 - 20h15		19h30 - 20h15	
	13-18 anos	teens			20h15 - 21h00	19h30 - 20h15
	≥18 anos	adults			20h15 - 21h00	20h15 - 21h00
Street Jazz	4-6 anos	babies	18h00 - 18h45	18h00 - 18h45		
	5-7 anos	kids	18h00 - 18h45		18h00 - 18h45	
	8-12 anos	jumpers	19h30 - 20h15		18h45 - 19h30	
	13-18 anos	teens	20h15 - 21h00			19h30 - 20h15
	≥18 anos	adults	21h00 - 21h45			20h15 - 21h00

### DANÇAS AFRO-LATINAS | 04 setembro a 31 julho

Professores - António Pedro Alves e Teresa Dinis

Local - ginásio e salas CNM

Destinatários - todos

Kids (8-15 anos) | 3.ª feira | 19h00 - 20h30

Iniciados | 5.ª feira | 19h30 - 21h30

Intermédios 1 | 5.ª feira | 21h45 - 23h45

Intermédios 2 | 6.ª feira | 21h45 - 23h45

Avançados | domingo | 21h30 - 23h30

Seniores A | 2.ª feira | 10h00 - 12h00

Seniores B | 4.ª feira | 10h00 - 12h00

Merengue, Bachata, Salsa em Linha, Cha-Cha-Cha Latino, Son Cubano, Kizomba, Semba, Funaná, Kuduro

## ACADEMIA DE GINÁSTICA

### RÍTMICA | 04 setembro a 28 julho

**Professoras** - Nina Chevts e Elena Seletcaia

**Local** - ginásio e salas CNM, Pavilhão Multidesportos CMC

**Destinatários** - a partir dos 5 anos

Formação A	2. <sup>a</sup>	17h30 - 18h15 (CNM)
	6. <sup>a</sup>	17h30 - 18h15 (CNM)
Formação B	2. <sup>a</sup>	18h15 - 19h00 (CNM)
	6. <sup>a</sup>	18h15 - 19h30 (CNM)
Formação Avançada / Competição	2. <sup>a</sup>	19h00 - 20h30 (CNM)
	4. <sup>a</sup>	14h00 - 18h15 (CNM)
	5. <sup>a</sup>	17h30 - 19h30 (CNM)
	6. <sup>a</sup>	** (PMD)
Competição Juvenil, Júnior e Sénior	sábado	09h00 - 11h15 (CNM)
	**	** (PMD)

\*\* horários a definir, dependendo da disponibilização de espaços pela Câmara Municipal de Coimbra

### SÉNIOR | 06 setembro a 27 julho

**Professora** - Nina Chevts

**Local** - ginásio CNM

**Destinatários** - a partir dos 60 anos

2 x semana	3. <sup>a</sup>	10h00 - 10h45
	5. <sup>a</sup>	10h00 - 10h45

### AERÓBICA / LOCALIZADA | 04 setembro a 30 julho

**Professora** - Paula Rocha

**Local** - salas CNM

**Destinatários** - a partir dos 16 anos

3 x semana	2. <sup>a</sup>	19h45 - 20h30
	4. <sup>a</sup>	19h15 - 20h00
	6. <sup>a</sup>	19h30 - 20h15

### ACADEMIA DE MÚSICA | 18 setembro a 14 julho

**Professores** - consultar lista por instrumento / atividade

**Local** - salas da Academia (piso 0 CNM)

**Destinatários** - a partir dos 3 meses

2.<sup>a</sup> a sábado | horários acordados entre aluno e professores

**Instrumentos** | Acordeão | Baixo | Bandolim | Bateria | Cavaquinho | Clarinete | Concertina | Contrabaixo | Flauta de Bisel/Transversal |  
Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa | Piano | Saxofone | Trompete | Viola | Viola Braguesa | Violino | Violoncelo

**Outras atividades** | Canto | Formação musical | Música para bebés | Expressão musical | Música ativa (sénior)

## DESPORTO E CULTURA

### ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS | 17 setembro a 29 julho

**Professora** - Paula Rocha  
**Local** - Piscina da Cáritas  
**Destinatários** - 3 meses aos 4 anos (acompanhados por um dos pais)

domingo | 09h00 - 13h00 | duração 30 minutos

### ATIVIDADES AQUÁTICAS - NATAÇÃO | 03 outubro a 01 julho

**Professora** - Paula Rocha  
**Local** - Piscina de Celas e C. O. Piscinas (Solum)  
**Destinatários** - a partir dos 4 anos

Natação crianças	Iniciação	sábado	11h30 - 12h15	(Solum)
	Aprendizagem	sábado	12h15 - 13h00	(Solum)
Natação adultos	Aprendizagem	3.ª e 5.ª	18h30 - 19h15	(Celas)
	Aperfeiçoamento	3.ª e 5.ª	17h45 - 18h30	(Celas)
	Hidroginástica	3.ª e 5.ª	19h15 - 20h00	(Celas)
	Hidroginástica	3.ª e 5.ª	20h00 - 20h45	(Celas)

**Notas** - excetuando a Iniciação, os praticantes optam pela frequência da atividade 1 ou 2 vezes por semana; a escolha dos dias a frequentar é feita no ato da inscrição e mantida durante a época  
cada turma funcionará com um número mínimo de 6 inscritos

### BILHAR | 01 setembro a 31 agosto

**Professor** - Paulo Andrade  
**Local** - sala de jogos CNM  
**Destinatários** - a partir dos 10 anos

2.ª a sábado | horários acordados entre aluno e professor (1 hora por semana)

### FUTSAL | 04 setembro a 28 junho

**Professora** - Alexandrina Góis  
**Local** - ringue relva sintética CNM e Pav. Marco dos Pereiros\*  
**Destinatários** - dos 5 aos 16 anos

Treinos:			Jogos***
Escolinhas (nasc. entre 2009 e 2012)	2.ª e 4.ª	18h00 - 19h00	-
Formação (nasc. 2003 e 2008)	3.ª e 5.ª	18h00 - 19h00	-
Juvenis (nasc. 2001 e 2002)	3.ª e 5.ª	19h00 - 20h30	domingos   11h00-12h00

**Nota** - os processos de filiação deverão ser entregues na Secretaria do CNM, durante a 1.ª semana de setembro

\* o CNM pode assegurar o transporte entre o CNM e o pavilhão (bem como o regresso do pavilhão ao CNM)

\*\*\* os dias e horários dos jogos são assinalados apenas a título indicativo, estando sujeitos a variações não dependentes do CNM

### INFORMÁTICA | 04 outubro a 27 junho

**Professor** - Délio Nunes  
**Local** - sala de informática CNM  
**Destinatários** - a partir dos 7 anos

Iniciação	10h30 - 11h15
Aprendizagem e aperfeiçoamento	11h15 - 12h00

**Nota** - o funcionamento das turmas está condicionado a um número mínimo de inscritos (6)

## BABY JUDO | 07 outubro a 30 junho

Professor - João Abreu  
Local - sala de Judo e Karaté CNM  
Destinatários - 12 meses aos 3 anos (acompanhados por um dos pais)

sábado | 12h00 - 13h00

## JUDO | 11 setembro a 30 junho

Professor - João Abreu  
Local - Estádio Cidade Coimbra (2.º andar)  
Destinatários - a partir dos 4 anos

Infantis I | 2.ª e 4.ª | 18h15 - 19h00

Infantis II | 3.ª e 5.ª | 18h15 - 19h00

Nota - cada turma terá um máximo de 12 alunos, podendo funcionar mais do que uma por escalão, caso o número de praticantes o justifique

## KARATÉ | 11 setembro a 28 junho

Professores - Luís Baião e Bruno Brandão  
Local - salas CNM  
Destinatários - dos 4 aos 9 anos

Iniciação I | 4-6 anos | 2.ª e 5.ª | 18h15 - 19h00

Iniciação II | 7-9 anos | 2.ª e 5.ª | 18h15 - 19h00

## XADREZ | 18 setembro a 30 julho

Professores - Paulo Rocha e Miguel Fernandes  
Local - salas CNM  
Destinatários - a partir dos 6 anos

Iniciação | 2.ª | 17h30 - 19h00

Avançados | 5.ª | 17h30 - 19h00

Seniores e Veteranos | dia e hora a agendar com o professor

(os horários poderão ser ajustados entre o professor e os praticantes em função das necessidades e das disponibilidades)

Notas - a inscrição / renovação é obrigatória para todos os atletas federados pelo CNM e inclui os valores de filiação

## YOGA | 04 setembro a 30 julho

Professora - Maria da Penha  
Local - salas CNM  
Destinatários - todos

2 x semana | 2.ª | 20h45 - 21h45

4.ª | 20h45 - 21h45

- Notas:
- as informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, em função, entre outros, dos números de praticantes inscritos ou dos espaços disponíveis
  - as mensalidades são pagas na Secretaria do CNM até ao dia 10 de cada mês, à exceção da mensalidade de julho que é paga até março de 2018; o valor da mensalidade de julho não é reembolsável
  - o não pagamento da mensalidade no prazo estabelecido pode implicar o cancelamento da inscrição e a impossibilidade de frequência na atividade, apenas sendo possível o recomeço após pagamento do valor em dívida ou nova inscrição (sujeito à existência de vaga)
  - para as deslocações poderá haver custos a acrescer à mensalidade, como participação, comunicadas com a maior antecedência possível
  - os valores indicados não incluem custos com eventuais aquisições de equipamentos
  - o valor de inscrição / renovação inclui seguro de acidentes pessoais; em caso de sinistro / acidente desportivo, o valor de franquia é suportado pelo praticante (art.º 19.º, DL 10/2009, de 12/01)
  - os valores de inscrição / renovação não são objeto de qualquer desconto ou isenção e não são reembolsáveis