

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET | 03 setembro a 29 junho *

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
Bebés	3-4 anos	2 x semana		17h30 - 18h00			12h00 - 12h30
Pré-Primário	4-5 anos	2 x semana	17h45 - 18h30		17h30 - 18h15		
Primário I	6 anos	2 x semana			18h30 - 19h15		12h30 - 13h15
Primário II	6 anos	2 x semana			17h45 - 18h30		09h15 - 10h00
Grau I	7-9 anos	3 x semana	18h30 - 19h15 19h15 - 20h00		19h15 - 20h00		
Grau II	10-12 anos	5 x semana		18h15 - 19h15	18h15 - 19h15	19h30 - 20h45 contemporâneo	10h00 - 11h00 11h00 - 12h00 barra de chão
Grau V	≥ 13 anos	6 x semana	20h00 - 21h00		20h00 - 21h00 21h00 - 22h15 contemporâneo	20h45 - 22h00 contemporâneo	11h00 - 12h00 12h00 - 13h15 barra de chão
Barra de Chão A	≥ 10 anos	1 x semana					11h00 - 12h00
Barra de Chão B	≥ 10 anos	1 x semana					12h00 - 13h15
Contemporâneo e Barra de Chão A	≥ 10 anos	2 x semana				19h30 - 20h45 contemporâneo	11h00 - 12h00 barra de chão
Contemporâneo e Barra de Chão B	≥ 10 anos	3 x semana		21h00 - 22h15 contemporâneo	21h00 - 22h15 contemporâneo	20h45 - 22h00 contemporâneo	12h00 - 13h15 barra de chão
Ballet Fitness	adultos	1 x semana		19h15 - 20h00			
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico						a agendar com as professoras

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇA JAZZ | 04 setembro a 28 junho *

Professora - Emily Goojjer
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	Jazz 1	5-7 anos	18h45 - 19h30			18h00 - 18h45
	Jazz 2	8-12 anos	19h30 - 20h15			18h45 - 19h30
	Jazz 3	≥13 anos				19h30 - 20h15 ou 21h00 - 21h45 20h15 - 21h00
Lyrical Dance	Lyrical 1	7-12 anos	18h45 - 19h30		19h30 - 20h15	
	Lyrical 2	≥13 anos			20h15 - 21h00	19h30 - 20h15
Street Jazz	Street 1	4-5 anos	18h00 - 18h45	17h30 - 18h15		
	Street 2	6-7 anos	18h00 - 18h45		18h00 - 18h45	
	Street 3	8-12 anos	19h30 - 20h15		18h45 - 19h30	
	Street 4	≥13 anos	20h15 - 21h00			19h30 - 20h15 ou 21h00 - 21h45

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇAS AFRO-LATINAS | 02 setembro a 31 julho

Professores - António Pedro Alves e Rute Cardoso
Local - ginásio e salas CNM
Destinatários - todos

Kids (8-15 anos)	3.ª feira	19h00 - 20h30
Iniciados	5.ª feira	19h30 - 21h30
Intermédio	5.ª feira	21h45 - 23h45
Intermédio Avançado	6.ª feira	22h00 - 24h00
Avançados	domingo	22h00 - 24h00
Seniores A	2.ª feira	10h00 - 12h00
Seniores B	4.ª feira	10h00 - 12h00

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

COMERCIAL | 17 setembro a 29 junho

Professora - Rui Alves
Local - salas do CNM
Destinatários - a partir dos 5 anos

Kids (5 a 9 anos)	3.ª	18h00 - 18h45
Teens (≥ 10 anos)	3.ª	18h45 - 19h30

Notas - o início de funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (6)
a turma Teens será desdobrada em duas turmas caso se justifique, sendo a segunda turma destinada a ≥ 15 anos, decorrendo à 3.ª, entre as 19h30 e as 20h15



SAPATEADO | 05 setembro a 26 junho

Professora - Emily Goojjer
Local - salas do CNM
Destinatários - a partir dos 4 anos

Turma 1 (4 a 10 anos)	4.ª	19h00 - 19h45
Turma 2 (≥ 11 anos)	4.ª	19h45 - 20h30

Nota - o início de funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (5)



ACADEMIA DE GINÁSTICA

RÍTMICA | 03 setembro a 28 julho

Professoras - Nina Chevts, Elena Seletcaia e Tânia Domingues
Local - ginásio, palco e salas CNM, Pavilhão Multidesportos
Destinatários - a partir dos 3 anos



Kids Gym A (3/4 anos)	sábado	09h30 - 10h30 (CNM)
Kids Gym B (4/5 anos)	sábado	10h30 - 11h30 (CNM)
Kids Gym C (4/5 anos)	4.ª	17h15 - 18h15 (CNM)
Formação A	2.ª	17h30 - 18h15 (CNM)
	6.ª	17h30 - 18h30 (CNM)
Formação B	2.ª	18h15 - 19h00 (CNM)
	6.ª	18h30 - 19h30 (CNM)
Formação Avançada / Pré-Competição	2.ª	19h00 - 20h30 (CNM)
	4.ª	16h30 - 19h00 (PMD)
	5.ª	17h30 - 19h30 (CNM)
	6.ª	19h00 - 20h30 (PMD)
Competição Juvenil, Júnior e Sénior	sábado	08h45 - 11h00 (CNM)
	**	** (PMD)

** horários a definir, dependendo das necessidades de treino e da disponibilização de espaços pela Câmara Municipal de Coimbra

SÉNIOR | 04 setembro a 30 julho

Professora - Nina Chevts
Local - ginásio CNM
Destinatários - a partir dos 60 anos

2 x semana	3.ª	10h00 - 10h45
	5.ª	10h00 - 10h45

AERÓBICA / LOCALIZADA | 03 setembro a 31 julho

Professora - Paula Rocha
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 16 anos

3 x semana	2.ª	19h45 - 20h30
	4.ª	19h30 - 20h15
	6.ª	19h00 - 19h45

ACADEMIA DE MÚSICA | 17 setembro a 19 julho

Professores - consultar lista por instrumento / atividade
Local - salas da Academia (piso 0 CNM)
Destinatários - a partir dos 3 meses

2.ª a sábado | horários acordados entre aluno e professores

frequência duração

Instrumentos e Canto		aula individual	1x semana	45m
Instrumentos e Canto	Acordeão Baixo Bandolim Bateria Cavaquinho Clarinete Concertina Contrabaixo Flauta de Bisel/Transversal	aula de grupo	grupos de 2	1x semana 45m
	Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa Piano Saxofone Trompete Viola Viola Braguesa Violino Violoncelo	aula de grupo	grupos de 3	1x semana 45m
Música Ativa	classe de conjunto		1x semana	60m
	pacote ativo (classe de conjunto + instrumento + formação musical)	aula instrumento em grupos de 2	3x semana	
		aula instrumento em grupos de 3	3x semana	
Música para bebés	3 a 36 meses		1x semana	30m
Expressão Musical	3 a 7 anos		1x semana	45m
Formação Musical	aluno de instrumento *	grupo	1x semana	60m
	aluno s/aprendizagem de instrumento	grupo	1x semana	60m
	aulas individuais	individual	igual a aula individual de instrumento	
Banda / Coro / Ensemble / Classe Conjunto	para alunos que frequentam instrumentos e / ou canto			variável
Música na escola	programa desenvolvido à medida com cada escola protocolada			

DESPORTO E CULTURA

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS | 16 setembro a 28 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 | 02 outubro a 29 junho

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

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

Nota - o funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (6)

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 | 05 setembro a 26 junho

Professora - Alexandrina Góis
Local - ringue relva sintética CNM e Pav. Marco dos Pereiros*
Destinatários - dos 5 aos 20 anos

	Treinos:	Jogos***
Escolinhas (nasc. entre 2009 e 2013)	3.ª e 5.ª 18h00 - 19h00	-
Formação (nasc. 2001 e 2008)	3.ª e 5.ª 18h00 - 19h00	-
Júniors - sub 20 (nasc. 1998 e 2000)	2.ª 19h00 - 20h30	6.ª 20h30
	4.ª 19h30 - 21h00	

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 | 03 outubro a 31 julho

Professor - José Carlos Jorge
Local - sala de informática CNM
Destinatários - a partir dos 7 anos

Aprendizagem e aperfeiçoamento | 4.ª (quinzenalmente) | 10h00 - 12h00

Nota - o início de funcionamento da atividade está condicionado a um número mínimo de inscritos (5)

JUDO | 01 outubro a 27 junho *

Professor - Gustavo Andrade
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

* data sujeita a confirmação



KARATÉ | 17 setembro a 26 junho *

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

Iniciação | 2.ª e 4.ª | 18h15 - 19h00

* caso haja um número mínimo de interessados, a atividade decorrerá ainda durante o mês de julho

XADREZ | 17 setembro a 29 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 | 03 setembro a 31 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 2019; 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 comparticipação, 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

67 anos

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA • FUNDADA EM 10 DE AGOSTO DE 1951

MEDALHA DA CIDADE "VERMEL"

CCD n.º 18 INATEL

Rua Vasco da Gama • Bairro Norton de Matos • 3030 - 074 Coimbra

Tel. 239 791 220 | Fax 239 791 221

www.cnm.pt | cnm@cnm.pt • secretaria@cnm.pt | www.facebook.com/CentroNortonMatos