

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET | 02 setembro a 30 junho *

Professoras - Catarina Gomes, Inês Cardoso e Rita Morais
Local - ginásio e salas 1 e 2
Destinatários - a partir dos 3 anos

			2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	6.ª feira	sábado
Babies	3-5 anos	2 x semana	17h30 - 18h00		17h30 - 18h00		
Primário	6 anos	2 x semana	18h00 - 18h45				10h15 - 11h00
Grau I	7-9 anos	2 x semana		18h00 - 18h45			11h00 - 11h45
Grau II	7-9 anos	2 x semana		18h00 - 18h45			11h00 - 11h45
Grau III	13-14 anos	2 x semana			18h00 - 19h30		11h45 - 12h45
Grau VI	≥ 14 anos	3 x semana	18h45 - 19h45	19h45 - 20h45			12h45 - 13h45
Contemporâneo Inic.	≥ 10 anos	1 x semana			19h30 - 20h45		
Contemporâneo Interm.	≥ 10 anos	1 x semana	20h00 - 21h15				
	≥ 10 anos	2 x semana	20h00 - 21h15		20h45 - 22h00		
Contemporâneo Avanç.	≥ 10 anos	1 x semana				21h00 - 22h15	
	≥ 10 anos	2 x semana			20h45 - 22h00	21h00 - 22h15	
Barra de Chão A	≥ 10 anos	1 x semana	19h00 - 20h00				
Barra de Chão B	≥ 10 anos	1 x semana					11h30 - 12h45
Barra de Chão C	≥ 10 anos	1 x semana					10h30 - 11h15
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com as professoras				

Pacotes disponíveis

Contemporâneo e Barra de Chão

Contemporâneo Inic. + Barra de Chão A
Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão A
Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão A
Contemporâneo Avanç.(1x) + Barra de Chão B
Contemporâneo Avanç.(2x) + Barra de Chão B

Clássico e Barra de Chão

Grau II + Barra de Chão C
Grau III + Barra de Chão A
Grau VI + Barra de Chão B

Clássico e Contemporâneo

Grau III + Contemporâneo Inic.
Grau III + Contemporâneo Interm.(1x)
Grau III + Contemporâneo Interm.(2x)
Grau VI + Contemporâneo Interm.(1x)
Grau VI + Contemporâneo Interm.(2x)
Grau VI + Contemporâneo Avanç.(1x)
Grau VI + Contemporâneo Avanç.(2x)

Clássico, Contemporâneo e Barra de Chão

Grau III + Contemporâneo Inic. + Barra de Chão A
Grau III + Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão A
Grau III + Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão A
Grau VI + Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão B
Grau VI + Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão B
Grau VI + Contemporâneo Avanç.(1x) + Barra de Chão B
Grau VI + Contemporâneo Avanç.(2x) + Barra de Chão B

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇA JAZZ | 03 setembro a 30 junho *

Professora - Emily Gooijer
Local - ginásio e salas 1 e 2
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	18h00 - 18h45			18h00 - 18h45
	Jazz 2	8-12 anos	18h45 - 19h30			18h45 - 19h30
	Jazz 3	≥13 anos				19h30 - 20h15 20h15 - 21h00
Lyrical Dance	Lyrical 1	7-12 anos	19h30 - 20h15 ou 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	18h45 - 19h30		18h00 - 18h45	
	Street 3	8-12 anos	19h30 - 20h15		18h45 - 19h30	
	Street 4	≥13 anos	20h15 - 21h00			19h30 - 20h15

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇAS AFRO-LATINAS | 01 setembro a 31 julho

Professores - António Pedro Alves, Hélder Ventura e Soraia Perpétuo
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 6 anos

Kids (6-16 anos)	3.ª	19h00 - 20h00	sala 2	inicia a 16/09
Iniciados 1	6.ª	19h30 - 21h30	sala 1	inicia a 04/10
Iniciados 2	5.ª	19h30 - 21h30		
Intermédio 1	5.ª	21h45 - 23h45		
Intermédio 2	6.ª	22h00 - 24h00		
Avançados	domingo	22h00 - 24h00	sala 1	
Seniores 1	4.ª	10h00 - 12h00		
Seniores 2	2.ª	10h00 - 12h00		
Seniores 3	5.ª	10h00 - 12h00		

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

COMERCIAL | 17 setembro a 30 junho

Professora - Rui Alves
Local - sala 3
Destinatários - a partir dos 8 anos

Turma A (8 a 14 anos)	3.ª	18h45 - 19h30
Turma B (≥ 15 anos)	3.ª	19h30 - 20h15

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

SAPATEADO | 04 setembro a 24 junho

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

Turma A (4 a 14 anos)	4. ^a	18h15 - 19h00	sala 3
Turma B (≥ 15 anos)	4. ^a	19h00 - 19h45	sala 2

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

ACADEMIA DE GINÁSTICA

RÍTMICA | 02 setembro a 31 julho

Professoras - Nina Chevts, Elena Seletcaia e Tânia Domingues / Mariana Bem-Haja
Local - ginásio e salas CNM; Pavilhão Multidesportos
Destinatários - a partir dos 3 anos

Kids Gym A (3/4 anos)	sábado	09h15 - 10h15	CNM	
Kids Gym B (4/5 anos)	sábado	10h15 - 11h15	CNM	
Kids Gym C (4/5 anos)	4. ^a	17h15 - 18h15	CNM	
Kids Gym Avançado (5/6 anos)	4. ^a	18h30 - 19h15	CNM	inicia a 07/09
	sábado	12h00 - 13h00	CNM	
Formação A	2. ^a	17h30 - 18h15	CNM	
	6. ^a	17h15 - 18h15	CNM	
Formação B	2. ^a	18h15 - 19h00	CNM	
	6. ^a	18h15 - 19h15	CNM	
Formação Avançada	5. ^a	17h30 - 19h30	CNM	
	sábado	10h00 - 12h00	CNM	
Pré-Competição	2. ^a	19h00 - 21h00	CNM	
	4. ^a	16h30 - 20h30	CNM	
	5. ^a	19h30 - 20h30	CNM	
	6. ^a	19h30 - 21h00	PMD	
	sábado	08h30 - 10h00	CNM	
Competição - Liga Base	5xsemana**	**	PMD	inicia a 06/09
Competição - 1. ^a Divisão	6xsemana**	**	PMD	inicia a 06/09

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

SÉNIOR | 03 setembro a 30 julho

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

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

AERÓBICA / LOCALIZADA | 09 setembro a 31 julho

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

3 x semana	2. ^a	19h45 - 20h30	sala 1
	4. ^a	19h30 - 20h15	sala 1
	6. ^a	19h00 - 19h45	sala 2

ACADEMIA DE MÚSICA | 16 setembro a 18 julho

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

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

			frequência	duração	
Instrumentos e Canto	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	aula individual	1x semana	45m	
			2x semana	45m/aula	
		aula de grupo	grupos de 2	1x semana	45m
			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 indiv.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 | 22 setembro a 26 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 | 01 outubro a 30 junho

Professora - Paula Rocha
Local - Centro Olímpico de Piscinas Municipais (Solum)
Destinatários - a partir dos 4 anos

Natação crianças	Aperfeiçoamento	sábado	10h45 - 11h30
	Adaptação / aprendizagem	sábado	11h30 - 12h15
Natação adultos	Adaptação / aprendizagem	sábado	12h15 - 13h00
	Hidroginástica	3.ª e 5.ª	19h45 - 20h30

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
Destinatários - a partir dos 10 anos

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

CLUBE DE LETRAS | 16 setembro a 31 julho

Professor - Ana Marta Ramos
Local - Biblioteca
Destinatários - a partir dos 8 anos e sem limite de idade

Turma A (8-12 anos)	5.ª	17h30 - 18h30
Turma B (>13 anos)	5.ª	18h30 - 19h30
Turma C (>18 anos)	6.ª	18h30 - 19h30
Turma D (sénior)	6.ª	15h00 - 16h00
Avós e Netos	sábado	11h00 - 12h00
Workshops temáticos	sábado	12h00 - 13h00



FUTSAL | 02 setembro a 30 junho

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

Formação	Treinos:		Jogos***	
	Escolinhas (nasc. 2011 a 2014)	3.ª e 5.ª	18h00 - 19h00	-
Infantis (nasc. 2007 a 2010)	-	-	-	-
Iniciados (nasc. 2005 e 2006)	3.ª e 5.ª	18h00 - 19h00	-	-
Juvenis (nasc. 2003 e 2004)	-	-	-	-
Júniors - sub 20 (nasc. 2000 a 2002)	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

JUDO | 01 outubro a 30 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 de fim de época sujeita a confirmação



KARATÉ | 16 setembro a 29 junho *

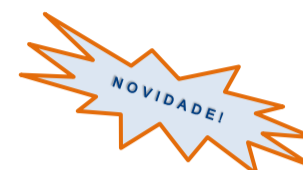
Professores - Luís Baião e Bruno Brandão
Local - sala 2
Destinatários - dos 4 aos 9 anos

Iniciação | 2.ª e 4.ª | 18h15 - 19h00

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

KRAV MAGA, by IKMF | 03 setembro a 31 julho

Professor - Osvaldo Silva
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 8 anos



Turma 1	1 ou 2 x semana	3.ª	10h30 - 12h00	sala 1
		5.ª	10h30 - 12h00	
Turma 2	1 ou 2 x semana	3.ª	20h00 - 21h30	sala 2
		5.ª	20h30 - 22h00	

XADREZ | 16 setembro a 31 julho

Professores - Paulo Rocha e Miguel Fernandes
Local - sala de xadrez
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

YOGA | 02 setembro a 29 julho

Professora - Maria da Penha
Local - sala 1
Destinatários - todos

2 x semana | 2.ª | 20h30 - 21h30
4.ª | 20h15 - 21h15

- 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 2020; 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

68 anos

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

MEDALHA DA CIDADE "VERMEIL"

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