



CNM CENTRO
NORTON DE MATOS

68 anos ao serviço do desporto, da cultura e do recreio

Plano de Atividades Orççamento

2020

1. Nota introdutória

As últimas duas épocas e os anos de 2017 a 2019 têm permitido alcançar algum reequilíbrio, que nos permite encarar o futuro com boas perspetivas.

Para tal contribuiu a rigorosa gestão da despesa e a seleção criteriosa dos investimentos a efetuar, mantendo-os compatíveis com o nível de atividade e de receita obtida, associados à racionalização de recursos; e para a normalização total desta situação foi essencial o papel da Câmara Municipal de Coimbra, atendendo ao pagamento regular dos subsídios.

Para fortalecer o equilíbrio alcançado, é desde logo essencial a qualidade e excelência de todas as atividades desenvolvidas e realizadas pelo CNM, em todos os âmbitos de atuação - cultural, desportivo, recreativo e social. Os níveis de qualidade estão plenamente assegurados - o que está claramente demonstrado pelos bons resultados alcançados pelas diversas atividades, quer a nível desportivo, quer a nível cultural -, e o número de praticantes regista, nesta época 2019/20, um acréscimo significativo.

Infelizmente, por outro lado, há atividades em que a limitação de espaço impede a expansão! Para contornar esse obstáculo, estamos a elaborar um projeto que envolve a remodelação de alguns espaços do nosso edifício, que procuraremos ainda iniciar em 2020, caso se obtenham os apoios e o financiamento necessário.

A Direção espera assim que 2019/20 represente a recuperação plena, para os níveis de atividade a que o CNM já nos habituou. Queremos que as novas épocas continuem a ser marcadas pelo já conhecido “selo de qualidade” do CNM e pelo sucesso e crescimento da nossa atividade associativa e das nossas atividades culturais e desportivas! Continuaremos a procurar novas formas de diversificar a nossa oferta e melhorar continuamente a qualidade das nossas atividades, tentando também assim diversificar ainda mais o universo de frequentadores do CNM. Com a multiplicidade de ofertas e com o amplo leque de escalões etários cobertos, cremos que cumprimos verdadeiramente o espírito de utilidade pública que nos foi atribuído há mais de 20 anos!

E queremos consolidar, e até alargar, o leque de títulos alcançados nas últimas épocas.

A Direção incrementará o relacionamento com os associados, um dos pilares de uma associação, nomeadamente através do pacote de benefícios e vantagens de ser sócio CNM. Mas o papel dos sócios em todos os aspetos, e em particular no processo de estabilização financeira, é determinante e tem de ser claramente assumido; este será novamente um dos focos da ação da Direção.

A Direção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação, mantendo o espírito de deitar mãos à obra e de continuar a dar o melhor rumo ao Centro Norton de Matos, contribuindo sempre para a vitalidade da nossa coletividade. Como tem sido sempre o nosso lema, o CNM continuará a ser, indubitavelmente, uma instituição de referência, com um estatuto ímpar na cidade pela sua dinâmica participação aos níveis social, cultural e desportivo!

É neste contexto que apresentamos o presente documento, instrumento de referência para 2020, contendo as principais orientações, sempre suscetíveis de reajustamentos em função de novas necessidades e da natural evolução da atividade.

11 de dezembro de 2019
A Direção

2. Enquadramento

O Centro Norton de Matos é uma associação cultural, social, desportiva e recreativa, fundada por alvará de 10 de agosto de 1951, que aprovou, nos termos dos Estatutos da Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (FNAT), os estatutos da coletividade então denominada Centro de Recreio Popular do Bairro Marechal Carmona. Inscrita naquela Fundação com o n.º 18, tinha como fins a promoção da *“formação social e moral dos seus associados, e o seu desenvolvimento físico e intelectual, criando-lhe condições de bem-estar e recreação para que se subordinará à orientação da FNAT”*.

Após o 25 de abril de 1974, o agrupamento adoptou o nome de Centro de Recreio Popular do Bairro Norton de Matos (em consonância com a alteração do nome do próprio Bairro) e à Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho substituiu-se o Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (INATEL), em relação ao qual aquele Centro manteve o seu vínculo - que ainda hoje mantém.

Foi posteriormente, em 1990, constituído em associação, adotando a denominação de Centro Norton de Matos. Em 1994, foi-lhe atribuído o estatuto de Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, reconhecido nos termos do Decreto-Lei 460/77, de 7 de novembro, por despacho do Primeiro-Ministro, sendo posteriormente constituída como Associação de Utilidade Pública na Conservatória do Registo Comercial de Coimbra, publicada em Diário da República em 1995, que publica também os seus (atuais) estatutos.

De acordo com o art.º 2.º dos seus estatutos, o Centro *“é uma associação que tem como fim principal a promoção cultural e desportiva dos associados, bem como a promoção social, mais concretamente no apoio à família, à infância e juventude, à integração social e comunitária e ao cidadão”*.

Realça-se ainda que, desde de 2012, o CNM é associado da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, e que desde 2014, a marca “CNM - Centro Norton de Matos” e o logotipo da instituição são marcas registadas.

3. Apoios

Do conjunto de apoios, protocolos e acordos estabelecidos entre o CNM e outras entidades, alguns merecem a nossa especial referência.

É o caso do INATEL, instituição à qual estamos historicamente ligados, dado o CNM ser um centro de cultura e recreio organizado nos termos desta Fundação (CCD n.º 18), segundo a qual: *“Entre os mais de 3000 Centros de Cultura e Desporto filiados no INATEL, o Centro Norton de Matos tem assumido, especialmente nos últimos anos, um papel de relevo no movimento associativo da cidade de Coimbra, com um desempenho caracterizado por uma forte ação popular, desportiva e social, de grande impacto junto de camadas de população, e que ultrapassa os limites da área em que estão*

inseridos. E desta forma, reconhecidamente, vêm cumprindo os objetivos iniciais que tinham como meta, visando essencialmente a promoção e a valorização do cidadão.”

Em outubro de 2010, o CNM foi distinguido como sendo um dos Centros de Cultura e Desporto com filiação mais antiga na Agência de Coimbra: *“Filiado desde 1951 na Fundação INATEL, premiamos a data da sua filiação, mantendo a sua atividade desportiva até à última época e a sua contínua e dinâmica atividade associativa”*.

As mudanças ocorridas no INATEL, com a sua passagem a Fundação, trouxeram grandes alterações na concessão de apoios, deixando o CNM de beneficiar de subsídios desta entidade e passando a contribuir para o seu financiamento, através do pagamento de uma quota anual.

Assume especial importância a Câmara Municipal de Coimbra, que apoia de forma ativa o Centro e com a qual colaboramos na promoção e divulgação do desporto e da cultura. De realçar a atribuição ao CNM, em 2001 (por ocasião do 50.º aniversário), da Medalha da Cidade, de Vermeil, *“...sendo considerada uma prestigiada Instituição, que no decurso de meio século de existência, tem desenvolvido de forma exemplar os seus fins culturais, sociais e desportivos, afirmando-se em Coimbra e promovendo a aproximação entre cidadãos”*.

Nos últimos anos, a colaboração entre ambas as partes tem sido particularmente dinâmica e, em 2020, continuaremos a contar com apoios - quer operacionais, quer financeiros -, por parte da CMC, resultado nomeadamente das candidaturas a efetuar no âmbito do Regulamento Municipal de Apoio ao Desporto (RMAD) e do Apoio ao Associativismo Cultural. Continuaremos também a participar ativamente em todos os eventos para os quais somos chamados a colaborar.

No seguimento do acordo estabelecido entre a CMC e o CNM, os apoios concedidos pela CMC são agora transferidos para o CNM na íntegra, sem qualquer acerto de contas com a dívida do CNM à Câmara (relativos à utilização de pistas das piscinas pela extinta secção de natação); em contrapartida, o CNM procede regularmente ao pagamento do valor remanescente desta dívida através de um plano prestacional, a cumprir até 2024.

Destaca-se ainda a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, com a qual se tem intensificado a colaboração nos últimos anos, através de participações em eventos organizados por esta entidade ou até da organização de eventos em parceria, como o Torneio Aberto de Xadrez de Santo António dos Olivais. Desde a aprovação dos novos regulamentos de apoio às atividades culturais e desportivas, em 2014, a Junta tem também vindo a atribuir regularmente um subsídio de apoio à atividade desportiva e cultural, com base nas candidaturas submetidas pelo CNM.

Continuaremos, claro, a contar, com o apoio de todas estas instituições, essenciais à vida de qualquer coletividade, e procuraremos reforçar os laços com as forças vivas da cidade e da região.

O Centro tem ainda estabelecido, ao longo da sua vida, protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições, nomeadamente de apoio social ou da área da educação. Esta é uma das áreas que constantemente pretendemos ver reforçada, com a promoção de novos protocolos, dinamizando ainda mais o CNM e criando um leque de benefícios e vantagens de ser associado do CNM, processo em curso nos últimos meses.

Por último, neste ponto, uma breve referência e agradecimento a todos aqueles - entidades públicas ou privadas - que apoiam e/ou patrocinam as nossas atividades, e com os quais esperamos continuar a contar na próxima época.

4. Associativismo e área social e recreativa

Qualquer direção de uma coletividade como o Centro Norton de Matos terá que assentar a sua atuação num pilar fundamental: o reforço do associativismo.

Desde 2014, ano em que se registou o pico máximo da última década, tem-se vindo a registar uma diminuição do número anual de novos associados; no entanto, o ano de 2018 representou uma inversão, com um acréscimo no número anual de novos associados. De forma a manter, e intensificar esta evolução positiva, a Direção adotará medidas para captação de novos sócios.

No âmbito das suas funções social e recreativa, cabe ao CNM um importante papel na promoção de uma melhor qualidade de vida da população sénior, impulsionando o envelhecimento ativo e a imagem positiva do idoso como agente indispensável de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável. O CNM continua permanentemente a reforçar as práticas de envelhecimento ativo, disponibilizando atividades especialmente vocacionadas para este segmento da população nas suas três Academias: a Música Ativa, a Ginástica Sénior e a Dança Para Todos. Há ainda que destacar um outro conjunto de atividades que têm sido muito procuradas pela população mais velha, como o caso da hidroginástica ou do yoga.

De realçar ainda que o CNM integra ao consórcio *Ageing@Coimbra*, liderado pela Universidade de Coimbra e que visa a valorização do papel do idoso na sociedade e a aplicação de boas práticas em prol do seu bem-estar geral e de um envelhecimento ativo e saudável.

Para além das atividades, há que ter em conta os espaços dedicados à ocupação dos tempos livres dos associados mais velhos, como a sala de convívio e de jogo, que representa um ponto de encontro diário e de convívio, e cujos utilizadores não são contabilizados como frequentadores das atividades. Trata-se de mais um importante contributo do CNM na área social, e que constitui muito possivelmente a “atividade” que é exercida há mais anos, que inclui a leitura de jornais, os jogos de cartas, damas, xadrez, dominó e bilhar ou simplesmente o torcer pelo seu clube, ao ver um jogo de futebol na televisão.

Mantém-se em curso o projeto de reforço das parcerias com vantagens para os sócios, por via de protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições.

Noutra vertente do associativismo, financeira, mantém-se a situação de grandes atrasos no pagamento de quotas, com um elevado volume de quotas de anos anteriores por regularizar - tal como referido no Relatório de Atividades e Contas de 2018, no final desse ano apenas 40,5% dos associados tinham as quotas em dia, sendo significativo o número de associados com atraso no

pagamento de quotas superior a um ano - 47,7%. A Direção continuará, em 2020, a desenvolver todos os esforços para a recuperação de quotas em atraso.

A título de exemplo, em 2020 será disponibilizada uma nova forma de pagamento alternativa e facilitadora, quer para os associados, quer para os praticantes de atividades: o débito direto.

A apresentação de uma revisão dos Estatutos e dos seus Regulamentos (a última revisão data da década de 90), tornando-os mais atuais, mantém-se como prioridade, tendo já a Direção uma proposta de revisão que pretende levar a discussão pública - o que não fez por falta de oportunidade até ao momento.

Na vertente social, sempre presente, o Centro continuará a colaborar em iniciativas de cariz solidário, a integrar estagiários em contexto de trabalho, a colaborar em projetos e a disponibilizar-se para a integração de prestadores de trabalho comunitário, em colaboração com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

5. Recursos humanos

Ao longo do ano de 2019, o quadro de pessoal do CNM manteve-se estável, sem novos contratos de trabalho e sem saídas, sendo apenas de realçar o início de um Estágio Profissional, ao abrigo da Medida Estágios Profissionais, do Instituto do Emprego e Formação Profissional, que decorrerá até maio de 2020.

À data do presente relatório, integram o quadro de pessoal administrativo do CNM 4 trabalhadores - 2 da área administrativa / financeira e 2 da área da limpeza.

No que respeita às atividades, o quadro de pessoal conta com um coordenador para a Academia de Música (também professor), duas treinadoras / professoras da Academia de Ginástica e quatro professores com contrato de trabalho a termo, a tempo parcial, na Academia de Dança, dotando esta área de maior estabilidade de recursos humanos, e com poupança de encargos face à situação de contratação de serviços.

Acresce ainda todo um conjunto de professores / treinadores / monitores que, no dia-a-dia, contribui para o movimento e dinamismo desta grande coletividade, e que, naturalmente, poderá variar de ano para ano, em função da oferta de atividades.

Por fim, acresce ainda um voluntário, que colabora na concretização de algumas tarefas de transporte, de vigilância, e de fecho e abertura de instalações.

A Direção agradece a todos eles, que permitem a atividade diária do CNM, esperando continuar a contar, em 2020, com o seu esforço, empenho e dedicação, comprometendo-se, por sua vez, a contribuir para a sua motivação e para o seu sucesso e realização pessoal.

Neste sentido, procuraremos reforçar a aposta na formação profissional e no fortalecimento de competências e dar continuidade a uma política de proximidade entre a Direção e os professores / treinadores / monitores, nomeadamente através de reuniões regulares entre estes e os diretores responsáveis pelas respetivas atividades.

6. Gestão administrativa e financeira

Toda e qualquer instituição está sujeita a períodos de instabilidade, ainda mais numa época de incerteza. Obviamente que, neste tipo de coletividades, muito dependentes do nível de atividade ou dos apoios recebidos, qualquer pequena variação num dos fatores da sua atividade é suscetível de provocar grandes alterações à sua estrutura financeira. Foi o que aconteceu nos últimos anos, com as profundas alterações das Academias de Música e de Dança, em que a estabilidade financeira alcançada ao longo dos últimos anos pelo CNM foi essencial para ajudar a enfrentar as dificuldades daí resultantes. Efetivamente, as últimas épocas foram particularmente adversas do ponto de vista financeiro, com impacto direto nas contas de 2015 a 2017, tendo sido essenciais os saldos excedentários e as poupanças de anos anteriores, bem como a regularização da dívida da CMC ao CNM, através do acordo estabelecido entre as partes. Os anos de 2018 e de 2019 mostram uma inversão da situação, com uma evolução positiva da situação financeira, que carece, contudo, de consolidação.

A corrente época, 2019/20, confirma a recuperação do nível de atividade, com um significativo acréscimo no número de praticantes em algumas atividades, com um impacto muito positivo no total de praticantes da instituição. Assim, continuaremos naturalmente a trabalhar para atingir os níveis de atividade a que o CNM já nos habituou.

Na vertente da receita, procurar-se-á reforçar a capacidade de gerar receitas, dando continuidade a alguma medidas que têm vindo já a ser concretizadas:

- captação de apoios, designadamente tirando o máximo proveito dos apoios, públicos e privados, que possam ser obtidos;
- angariação de novos patrocinadores e mecenas;
- recuperação do atraso no pagamento de quotas de associados;
- angariação de novos praticantes (sempre procurando estabilizar o nível de atividade do CNM num patamar “confortável” para o espaço e para as condições de que dispomos);
- dinamização da cedência de espaços para a realização de eventos pontuais.

Do lado da despesa, manter-se-á a imprescindível gestão rigorosa das despesas e uma seleção criteriosa dos investimentos a efetuar, mantendo-os compatíveis com o nível de atividade e, claro, de receita obtida, associados a uma racionalização de recursos.

Do ponto de vista financeiro, voltamos a apelar aos associados, a quem cabe um papel importante no apoio à instituição, nomeadamente através da regularização das quotas em atraso.

7. Espaços

No que ao espaço físico diz respeito, existe uma crescente necessidade de espaços, que permita conciliar nas nossas instalações um vasto e diversificado conjunto de atividades, na sua maioria “concorrentes” por esta utilização de salas em termos de horários.

Dada a limitação à expansão - quer pelo edifício, quer por questões financeiras -, o objetivo tem passado essencialmente pela reabilitação, criando as melhores condições possíveis para a prática das atividades e para o bem-estar de todos.

Manter-se-á a aposta da Direção na melhoria de condições das instalações, através de intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho que tem vindo a ser permanentemente desenvolvido - de que são exemplo a remodelação das instalações sanitárias e a requalificação dos balneários, a intervenção no piso de madeira e as pinturas efetuadas, a criação de uma nova sala para a prática de atividades, a colocação do ar condicionado nas salas de dança, a requalificação parcial do ringue (balizas e redes), a requalificação do espaço da secretaria, e, mais recentemente, o programa de substituição da iluminação do CNM por iluminação LED, a pensar na sustentabilidade e na aposta na redução do impacto ambiental da sua atividade, nomeadamente ao nível de recursos energéticos, e com impacto também em termos de redução de custos.

Realça-se que todas as intervenções têm vindo a ser executadas de forma ponderada e equilibrada, sempre através de investimentos realistas e compatíveis com o nível de atividade e de receita do CNM, com recurso à poupança especialmente efetuada em cada época com vista a fazer face às “mazelas” decorrentes de 50 anos de vida do edifício. E assim, nos últimos anos, têm sido efetuadas intervenções mais pequenas e mais urgentes, ajustadas à realidade económica e financeira da instituição, que impossibilitou a concretização de três intervenções de fundo ao nível da conservação, e de forte investimento. Tratam-se de projetos para os quais seguramente serão necessários financiamentos adicionais, a obter junto de outras entidades, via financiamentos ou apoios institucionais, e que terão de ocorrer nos próximos anos: reabilitação do telhado; revisão e modernização de toda a instalação elétrica; implementação das novas medidas em matéria de segurança contra incêndios, reforçando as condições de segurança (em colaboração com os serviços da Proteção Civil, incluindo a realização de simulacros, obrigatórios). Dos três indicados, esperamos dar início em 2020 a estes dois últimos, de forma articulada, dado estarem interligados.

Está também em curso a elaboração de um projeto de arquitetura para a criação de novos espaços para atividades, intervenção que envolve também a reabilitação e beneficiação do átrio e deslocalização da área de atendimento (secretaria), beneficiando o atendimento a associados e a praticantes. O investimento nesta intervenção deverá contar com o apoio de mecenas.

Ainda em 2020 será equacionada a aquisição de uma nova carrinha - e forma do seu financiamento - dado que a atual deixará de poder transportar crianças, nos termos da legislação em vigor, em virtude da sua idade.

Finalmente, quanto à exploração do bar, manter-se-á a sua exploração direta, sem concessão.

8. Atividades culturais e desportivas

O apoio e a divulgação das modalidades e a promoção do intercâmbio entre praticantes continuam a ser a base para o fortalecimento de outro dos pilares da coletividade: as atividades desenvolvidas e os seus praticantes.

Nesse sentido, na corrente época, manter-se-á o acompanhamento ativo das modalidades, através de uma política de proximidade entre a Direção e os professores / treinadores / monitores, bem como o lançamento de campanhas de captação de novos praticantes.

Manter-se-á a realização de torneios extra competição ou as festas de natal e de final de ano em todas as modalidades, apelando ao são convívio e à participação de todos os praticantes e respetivas famílias.

Destaca-se ainda a realização de *workshops*, oficinas ou ATL de férias de verão, como é o caso do *Whoosh*, da Academia de Dança CNM, nascido em 2017, repetido em 2018 e com um formato alargado em 2019, ainda com mais sucesso!

Continuará também o investimento na divulgação do CNM e na promoção das suas atividades, utilizando a página oficial da coletividade totalmente renovada (www.cnm.pt), a página institucional no *facebook* (www.facebook.com/CentroNortonMatos) ou os órgãos de comunicação social.

Mantém-se o Festival de Passagem de Ano, à semelhança do que tem vindo a acontecer desde a passagem de ano 2007/08, com vários dias de festa, preenchidos com *workshops* e os já famosos bailes, numa organização conjunta da associação *Tradballs* e do CNM.

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que o período de referência considerado é a época (2019/20), por ser o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2020, com os objetivos determinados pelos atuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, haver necessidade de, no mínimo, rever estes objetivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias atividades, uma vez que continuaremos permanentemente, como até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detetadas.

No âmbito desta contínua adequação, mantém-se a organização das atividades do CNM assente em três Academias - de Dança, de Música e de Ginástica - e num conjunto de outras atividades culturais e desportivas.

8.1. Academia de Dança CNM

a) Ballet

O ensino do ballet mantém a vertente clássica - lecionada pelas professoras Catarina Gomes e Rita Morais -, e a vertente contemporânea - pela professora Inês Cardoso -, que continuam assim a assegurar a garantia de qualidade do ensino de ballet no CNM.

O ballet clássico, organizado segundo o método da *Royal Academy of Dance* (RAD), encontra-se estruturado por escalões, entre o primário e o grau VI, contando este ano também com o escalão

babies. Durante a época, realizar-se-ão os habituais exames da RAD, ambicionando-se alcançar os excelentes resultados que foram alcançados na época anterior, em que o CNM manteve o diploma de Escola de Mérito, com 100% de aprovações e 92,6% de distinções e méritos - ouro e prata - no conjunto dos escalões!

A componente de dança contemporânea e as aulas de barra de chão foram reforçadas na presente época, tendo-se procedido à criação de pacotes que combinam o ballet clássico e estas duas vertentes. Desta forma, é possível ajustar, de forma bastante flexível, o currículo de cada bailarina.

E por fim, a oferta fica completa com as aulas individuais para aperfeiçoamento técnica.

No geral, a atividade de ballet proporciona aos alunos uma experiência diversificada que está intrinsecamente ligada à dança e ao prazer do movimento, combinando elementos diferentes, como a técnica de dança clássica ou o "movimento livre". No seu conjunto, estes elementos favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, criatividade, orientação espacial e temporal, melhora a aptidão física, incentivam a auto-confiança e determinação, assim como a educação social e pessoal do aluno. Para além de promover a aprendizagem de ballet como uma atividade física saudável, lúdica e cultural e conduzir os alunos à aquisição de competências técnicas, artísticas, musicais e sociais, desenvolvendo nos alunos o gosto pela prática do ballet e a sensibilidade musical, os objetivos a alcançar são:

- promover um ensino fundamentado, rigoroso e de qualidade a todos os alunos, em igualdade de condições;
- desenvolver o sentido artístico, técnico e crítico dos alunos e o seu contacto com o público e outros alunos, através da participação em competições e espetáculos;
- proporcionar aos alunos o contacto com outras técnicas/métodos do ensino da dança clássica.

A época 2018/19 marcou o regresso às competições: as nossas bailarinas de contemporâneo trouxeram nada menos do que a medalha de ouro, correspondente ao 1.º lugar em grupos, Contemporâneo, no CIB - Concurso Internacional de Bailado 2019. Assim, com provas dadas na qualidade da nossa Academia de Dança, voltaremos às competições em 2019/20.

Em 2019/20, pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a pais e familiares, como ocorreu nas épocas anteriores. Para além dos habituais espetáculos de natal (*Christmas Dance Show*, em conjunto com as outras atividades da Academia de Dança) e de final de ano, manter-se-á a abertura à cidade, com a realização de diversas iniciativas, em diversos espaços da cidade, sempre que possível. Os alunos da Academia de Dança do CNM poderão ainda participar em espetáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados, em representação da instituição.

b) Comercial

Esta nova atividade da época 2018/19, na sequência da adesão e do sucesso que as aulas de Hip-Hop tiveram no Whoosh, consolida-se em 2019/20. Lecionada pelo professor Rui Alves, incorpora

técnicas e variações de estilos de dança urbana como o Hip-Hop, o Funk Americano ou o Vogue, entre outros, de forma dinâmica e divertida, inspirando-se nos ritmos que compõem os temas da atualidade, criando um movimento e um estilo próprios. É dirigida a todos os públicos e mantém as duas turmas.

A atividade participará, naturalmente, nos habituais espetáculos da Academia de Dança CNM - *Christmas Dance Show* e final de ano, para além de participações noutros espetáculos e eventos.

c) Dança Jazz

No âmbito do processo de renovação e modernização efetuado, a dança jazz, iniciada no CNM em 1997, tem desde a época 2015/2016 uma oferta mais diversificada de estilos, passando a incluir *street jazz* e *lyrical dance*, o que se mostrou ser uma aposta bem-sucedida. Na presente época encontra-se organizada em 9 turmas, o que permite abranger os diversos escalões etários (a partir dos 4 anos e incluindo a oferta para adultos).

As aulas são lecionadas por Emily Gooijer, bailarina holandesa, que fez a sua formação no *Theatre School of Dance* (Amsterdão) e no *Fonty's Dance Academie* (Brabant). Participou em inúmeros espetáculos e digressões na Europa, Ásia e África. Em 2000, iniciou em Paris a sua atividade como instrutora de show dance/burlesque. A partir de 2001 integrou a companhia de dança do *Moulin Rouge* (Paris), tendo integrado, em 2002, o *Moulin Rouge Tour* em Istambul. Entre 2009 e 2011 lecionou dança jazz, *dance fitness* e *stretching* na Holanda e em Portugal. Após presença em Macau como instrutora de *zumba fitness*, radicou-se na Figueira da Foz em 2013, dando aulas de dança jazz, *street jazz*, *lyrical dance* e *zumba fitness* também em Coimbra.

A Academia de Dança CNM na vertente jazz tem vindo a adquirir progressivamente um papel preponderante na projeção e valorização do panorama da dança em Coimbra e pretende ser um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis técnico e criativo, tendo por objetivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

Os objetivos a alcançar são:

- divulgar uma das mais emblemáticas formas de expressão artística, a Dança Jazz;
- motivar a sua aprendizagem;
- potenciar a comunicabilidade através da dança;
- fomentar o trabalho de grupo através da aprendizagem de danças coletivas;
- melhorar a coordenação motora e a musicalidade;
- usufruir de benefícios físicos e emocionais;
- aumentar a qualidade e a técnica das bailarinas.

À semelhança do ballet, a época 2018/19 marcou o regresso às competições da dança jazz; e também com sucesso: já nesta época, 2019/20, o grupo de Dança Jazz participou no Algarve Dance

Open, tendo arrecadado uma medalha de ouro e uma de prata. Assim, será dada continuidade a estas participações.

Sendo a dança um organismo vivo, volátil, repleto de estilos distintos e complementares, torna-se fundamental a realização de espetáculos destinados à sua promoção, circulação e difusão, desenvolvendo anualmente novas estratégias que garantam a polaridade múltipla dos seus objetivos. Com este objetivo, e para além dos habituais espetáculos de natal (*Christmas Dance Show*) e de final de ano, manter-se-á a abertura à cidade, com a realização de diversas iniciativas, em diversos espaços da cidade, sempre que possível.

Para além destas iniciativas, a dança jazz poderá participar noutros eventos para os quais o CNM seja convidado, desde que os convites sejam remetidos atempadamente e os dias/horários não comprometam a dinâmica da modalidade.

d) Danças Afrolatinas

Uma mistura (“salsa”) de danças latinas e africanas, oriunda da América Central. São duas horas semanais de merengue, salsa em linha, cha-cha-cha latino, son cubano, kizomba, funaná, kuduro, entre outras, orientadas por António Pedro Folques, e que se destinam a todos os que, independentemente da idade, pretendam tirar partido do prazer de dançar, conviver, socializar e divertir-se, e cujo principal requisito para frequência é a boa disposição!

Abordamos danças populares que surgiram na Zona das Caraíbas (América Central), mais especificamente em Cuba, Porto Rico e República Dominicana, e também alguns géneros africanos que evoluíram do Semba Angolano e do Zuk das Antilhas Francesas. Estas danças surgiram da mistura das danças dos brancos, predominantemente latinos, e dos seus escravos africanos, com os seus ritos e danças tribais. Como resultado atual dessa evolução, temos o Merengue, a Bachata, o Son, a Salsa (que significa em castelhano “molho ou mistura”) e o Chá Chá Chá Latino.

Em Portugal, via Angola, temos o Kizomba, o Kizomba e o Kuduro, que se tornou num fenómeno global em Portugal, Angola, Moçambique, São Tomé, Cabo Verde e Guiné, começando agora em Espanha e França.

O grande trunfo e sucesso destas danças é o facto de serem talvez as mais acessíveis em termos de execução e os seus movimentos são adaptáveis a qualquer música atual/comercial, sendo possível “aplicar” num casamento, numa festa de anos, na festa da empresa, num casino ou discoteca ou até numa festa popular. Pretende-se assim que os praticantes evoluam nas danças afro-latinas para dançarem no social e socializarem.

Manter-se-ão as apresentações e participações em eventos organizados no CNM ou em eventos organizados por entidades externas, como têm sido as colaborações no âmbito de eventos organizados pela CMC e pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais.

Dada a recetividade desta atividade desde a sua criação (2010/11), mantém-se os níveis que já se encontravam em funcionamento na época anterior - iniciados, intermédios e avançados, bem como a turma *kids* (orientada por Hélder Ventura e Soraia Perpétuo) e as turmas seniores, designadas “Dança para Todos”. Estes dois mais recentes, dedicados a faixas etárias específicas - a crianças e à

população sénior, no âmbito da oferta do CNM para o envelhecimento ativo -, tiveram um excecional acolhimento, passando inclusivamente o escalão sénior a ter três turmas em atividade nesta nova época. Como tal, na presente época encontram-se em atividade 9 turmas de danças afrolatinas!

e) Sapateado

Tendo funcionado a título experimental em 2018/19, a atividade de Sapateado surgiu na sequência da adesão e do sucesso que estas aulas tiveram no Whoosh de 2018, complementando assim a oferta da Academia de Dança CNM. E dado o sucesso, mantem-se em 2019/20, com duas turmas em funcionamento.

A atividade pode ser frequentada isoladamente ou em complemento a outras atividades da Academia de Dança CNM (neste caso com um valor reduzido de mensalidade), sendo lecionado pela professora Emily Gooijer.

Esta atividade participou já na corrente época na sua primeira competição, tendo arrecadado uma medalha de prata no Algarve Dance Open! Procuraremos continuar a obter este reconhecimento desta recém-criada atividade, participando em novas competições.

A atividade participará, naturalmente, nos habituais espetáculos da Academia de Dança CNM - Christmas Dance Show e final de ano, para além de participações noutros espetáculos e eventos, nomeadamente decorrentes de convites por entidades externas.

8.2. Academia de Música CNM

A Academia de Música CNM foi criada a 1 de outubro de 2008, dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelos professores que ao longo da história do CNM desenvolveram a prática de ensino musical e de instrumento nesta instituição, de utilidade pública, criada em agosto de 1951.

Nas suas mais de seis décadas dedicadas à cultura, a música desempenhou sempre um lugar de destaque. Não podendo destacar todos, realça-se o professor Arnaldo Duarte Silva, o “Felício”, que tem, desde fevereiro de 1986, como reconhecimento do seu papel para a importância da música na instituição, uma sala com o seu nome (a sala onde deu aulas a centenas de alunos). O ano de 1987 ficou marcado pela realização do primeiro concerto público da atividade musical no CNM, e que desde aí se tornou uma realidade, mantida e incrementada pela Academia de Música.

Dentro da música, a formação musical e o ensino de piano, órgão, flauta, guitarra e viola são das atividades mais antigas na instituição, mas a Academia veio alargar consideravelmente o leque de opções de aprendizagem.

Pelo passado que herdou, pela capacidade em articular a tradição com a permanente inovação pedagógica, artística e técnica, por contar com um corpo docente da mais elevada qualidade e por dispor de instalações e equipamentos especialmente adequados à concretização das suas atividades, a Academia de Música CNM tem vindo a afirmar-se como uma referência no panorama da vida musical da cidade de Coimbra, contando com a coordenação do professor Marcelo dos Reis.

A Academia caracteriza-se pela personalização dos horários de ensino, pela diversificação e pela permanente adequação à procura no âmbito da aprendizagem de instrumentos (atualmente: **Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Cavaquinho, Clarinete, Concertina, Contrabaixo, Flauta de Bisel / Transversal, Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa, Piano, Saxofone, Trompete, Viola, Viola Braguesa, Violino e Violoncelo**), por uma prática de ensino inovadora e pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta - **Banda / Coro / Ensemble / Classe Conjunto** -, e apoiada num corpo docente que integra alguns dos melhores músicos e professores nas respetivas áreas.

A oferta completa-se com as aulas de **canto**, com as aulas de **formação musical** e com as atividades específicas para os mais pequenos - **música para bebés** (dos 3 aos 36 meses), **expressão musical** (entre os 3 e os 7 anos) e a **Música na Escola**, programa desenvolvido à medida com cada escola ou colégio protocolada.

Um destaque particular para a **música ativa**, atividade semanal destinada à população sénior que pretende explorar a sua paixão pela música. Cantar, dançar, tocar um instrumento, construir um repertório, subir ao palco e, acima de tudo, conviver, são características que fazem parte desta verdadeira experiência musical destinada a jovens com mais de 60 anos, contribuindo para o envelhecimento ativo. Este ano, esta atividade foi enriquecida, contando com um novo pacote, que junta aulas de instrumento e de formação musical à já habitual classe de conjunto.

Ao longo do ano, manter-se-á a realização de audições públicas, realizar-se-á a festa e as audições de natal e no final do ano decorrerão os concertos/festas de final de ano, com o objetivo de abrir a Academia à cidade, dando-a a conhecer e promovendo o gosto e o interesse pela música.

8.3. Academia de Ginástica CNM

a) Ginástica Rítmica

A ginástica rítmica do CNM mantém o estatuto no panorama nacional, e até internacional - incluindo a participação de uma ginasta no Campeonato do Mundo e no Campeonato da Europa -, continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores.

Sob orientação das treinadoras Nina Shevts e Elena Seletcaia, mantém-se o objetivo geral de divulgar a ginástica rítmica na cidade e aumentar o número de praticantes, crescendo de forma sustentada em várias vertentes: valorização das classes de competição inscritas nas provas oficiais; maior apoio à formação e iniciação; continuação do processo de integração dos pais e famílias no esforço conjunto de crescimento da modalidade, fundamental para o enriquecimento de um espírito único de entreaajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

As aulas de **Kids Gym** consolidam-se nesta época, sendo lecionadas pela nossa ginasta campeã, Tânia Domingues, e por Mariana Bem-Haja. Esta atividade, especialmente dedicada a crianças a

partir dos 3 anos, tem sido um sucesso, passando neste época a contar com 4 turmas, uma das quais de nível avançado.

Em 2019/20, a nível oficial, o CNM participará em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal e distrital da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, nos vários escalões, bem como em provas internacionais, mantendo os objetivos estabelecidos em anos anteriores:

- presença de ginastas na Seleção Nacional e nos escalões Elite;
- apuramento para os Campeonatos do Mundo e da Europa, programa individual;
- participação no Campeonato do Mundo, programa conjuntos;
- apuramento para a Taça do Mundo;
- apuramento no campeonato nacional I divisão;
- apuramento no campeonato nacional base;
- primeiros lugares do campeonato distrital.

Destacam-se também as participações em torneios nacionais e internacionais por convite ou em torneios de preparação. É o caso dos Torneios do Ginásio Clube Português, Nacional da Páscoa (Lisboa) ou Nacional de Conjuntos Santo Tirso.

Como prometido pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais no momento em que a ginasta Tânia Domingues deixou a atividade, será criado o Torneio de GR Tânia Domingues, cuja I edição será organizada em março de 2020. A prova, fazendo parte do calendário nacional, encontra-se já devidamente autorizada, sendo organizada pelo CNM, com o apoio da Junta e da Câmara Municipal de Coimbra.

A ginástica rítmica continuará, sempre que possível, a corealizar provas dos campeonatos em que participa, a colaborar e participar em eventos da FGP e da AGDC e a colaborar com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, como tem vindo a fazer nos últimos anos. Sempre que possível, realizará exposições em locais públicos, dentro e fora de Coimbra, e em Galas de Ginástica e outros eventos de caráter desportivo, cultural, social e recreativo.

Realizar-se-á também a festa de natal e a festa de encerramento do ano, momentos de convívio entre todos e de demonstração do trabalho das ginastas do CNM.

A Direção continuará o enorme esforço no sentido de sensibilizar não só todas as entidades para o apoio que esta modalidade olímpica merece e sem o qual todo o esforço pode ser deixado a perder. Esse apoio tem sido manifestado pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais e pela Câmara Municipal de Coimbra (nomeadamente através da cedência do Pavilhão Multidesportos).

b) Ginástica Sénior

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Shevts, registou uma evolução positiva ao longo dos anos, tendo atingido uma estabilização no número de

praticantes, constituindo um bom indicador do papel relevante que o Centro desempenha junto desta faixa etária.

A atividade física nos idosos, desenvolvida através de expressão corporal (onde se inclui a ginástica, dança, resistência, flexibilidade e força), ajuda a estimular a interação social e o convívio, promove vários benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Todos estes benefícios refletem-se na qualidade de vida, autoestima e independência de terceiros, tornando-os capazes de desempenhar as mais elementares tarefas do dia-a-dia, aumentando a sensação de competência, mestria e controlo.

c) Aeróbica / Localizada

Sob orientação da monitora Paula Rocha, esta atividade tem como objetivo geral o bom condicionamento físico e a harmonia corporal dos praticantes, contribuindo para o seu bem-estar global.

Os objetivos mais específicos são a manutenção / o reforço da condição física; a tonificação e o fortalecimento da musculatura; o reforço da resistência óssea; o aumento da função cardiovascular; a estimulação da circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial e diminuindo o risco da doenças cardiovasculares; o desenvolvimento da coordenação motora e a postura; o proporcionar de um espaço de agradável e são convívio possibilitando o “carregamento de baterias”.

O trabalho é executado com coreografias em movimento contínuo ao ritmo de música pré-selecionada e as aulas são estruturadas em cinco fases: aquecimento; segmento aeróbio (cujo objetivo é desenvolver as capacidades cardiovasculares, motoras e de coordenação); retorno à calma; segmento localizado (que visa desenvolver a força muscular); e alongamentos.

Uma vez que as demonstrações são um bom veículo de promoção da atividade e de motivação dos alunos, poderão decorrer participações em eventos.

8.4. Atividades Aquáticas

Estas atividades, da responsabilidade da professora Paula Rocha, tiveram início em 2008/09, com as atividades aquáticas destinadas à 1.^a infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este sucesso, e detetadas necessidades noutras escalões etários, foram sendo criadas novas turmas para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidrogenástica.

A época de 2018/20 fica marcada pelo regresso da instabilidade em termos de espaços (piscinas municipais), com a Piscina de Celas a encerrar por falta de condições, após a tempestade Leslie. As aulas estão agora concentradas no Complexo Olímpico de Piscinas (Solum) - embora com enorme falta de espaços, muito abaixo das necessidades para mantermos todas as turmas em atividade. A situação da natação para bebés mantém-se inalterada, decorrendo na Piscina da Cáritas.

a) Atividades aquáticas 1.^a infância: adaptação ao meio aquático em bebés

Destinam-se a bebés dos 3 meses aos 4 anos, com o acompanhamento na água de um dos progenitores, pretendendo-se, para além da adaptação ao meio aquático do bebé, proporcionar mais um espaço, simultaneamente lúdico e didático, onde o bebé possa desenvolver todas as suas competências aos mais diversos níveis - motor, cognitivo, afetivo, espacial, etc.

De forma mais detalhada, os benefícios para o bebé são:

- área emocional e social: reforço da relação pais/bebé (dedicação exclusiva dos pais ao bebé, numa atividade e ambiente agradáveis); promoção das 1.ªs interações sociais; reforço da auto-confiança do bebé; ajuda na regulação das emoções; estímulo da sua imaginação ao reproduzir histórias e imitando os seus heróis;

- área motora: desenvolvimento da noção de corpo; diminuição da percentagem de tecido adiposo; fortalecimento da musculatura e aumento do repertório motor; fortalecimento do sistema cardiorrespiratório e do sistema imunológico; prevenção de desvios posturais e atrasos psicomotores e reabilitação em algumas patologias do aparelho locomotor; favorecimento do relaxamento;

- área cognitiva: favorecimento da exploração ativa; estímulo da ultrapassagem de obstáculos; criação de novas interrogações; promoção de uma aprendizagem construtiva e estimulação da concentração; estímulo do desenvolvimento cognitivo do bebé a partir da etapa de desenvolvimento onde se encontra;

- área visual e auditiva: reconhecimento das diferentes cores, formas, texturas, grau de fluabilidade e dureza de diversos materiais, etc; promoção da perspicácia visual e sensibilidade ao contraste; melhoria da perceção da noção de profundidade e de distância; melhoria da capacidade de localização auditiva de objetos e/ou acontecimentos; melhoria da discriminação das características dos sons.

Como vantagem adicional, o bebé gasta as suas energias dentro de água, reforça o apetite e tem um sono mais tranquilo.

b) Atividades aquáticas para crianças

Esta atividade, destinada a crianças, encontra-se estruturada em 3 níveis:

- **Adaptação ao meio aquático** (iniciação - nível 1), tendo como objetivos a familiarização com a água; a aquisição do equilíbrio dorsal e ventral; a associação do ritmo respiratório à propulsão (batimento alternado das pernas); o nadar 10-20m crol/costas, rudimentar; e o saltar de cabeça a partir da posição sentado.

A este nível, as habilidades pretendidas são a movimentação com apoio no chão mantendo o equilíbrio; a submersão da face e expiração com olhos abertos; a flutuação dorsal/ventral; o deslize dorsal/ventral; a rotação em torno dos eixos longitudinal/transversal; o salto com impulsão; o apanhar de objetos no fundo da piscina.

- **Aprendizagem das técnicas do nado formal** (nível 2), cujos objetivos são a aprendizagem crol / costas; o controlo da respiração; a coordenação dos braços /pernas com a respiração; o nadar 25m crol / costas (respiração correta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); o nadar bruços rudimentar; e o saltar de cabeça a partir de pé.

As habilidades, a este nível, são a movimentação de braços/pernas crol, coordenados com a respiração; a movimentação de braços/pernas costas, coordenados com a respiração; a execução de forma mais ou menos correta da braçada e da pernada de bruços, associada à respiração; a propulsão com gestos de *sculling*; o salto com impulsão a partir da posição de pé; e as cambalhotas para a frente e para trás.

- **Aperfeiçoamento das técnicas do nado formal** (nível 3), em que se pretende o aperfeiçoamento dos estilos crol / costas / bruços e a introdução ao estilo e à técnica da mariposa; o nadar 50 m crol / costas, com bons níveis técnicos; o nadar 25m bruços (respiração correta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); iniciação à técnica das viragens.

Quanto às habilidades pretendidas, destacam-se o domínio elementar das técnicas de *sculling*; o domínio da técnica da retropedalagem; a execução de forma mais ou menos correta do movimento de pernas mariposa (deslize ventral e dorsal); o nadar mariposa só com um braço e trocar; o saltar de cabeça com boa extensão e a entrada oblíqua na água seguida de deslize.

c) Hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade (aumento da amplitude articular). Através de exercícios simples ou mais complexos, isolados ou combinados, aliados à música, pode-se ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, sempre com boa disposição, divertimento e um bom clima na aula.

8.5. Bilhar

Depois de uma forte aposta competitiva, em que esta modalidade do CNM construiu o seu espólio de troféus ano após ano, conquistou títulos frente aos melhores a nível nacional e se tornou conhecida além-fronteiras, a redução de patrocinadores impediu a manutenção do estatuto anteriormente alcançado, passando a um estatuto de menor relevância no panorama nacional. No entanto, as últimas épocas têm representado um regresso do bilhar do CNM aos destaques da modalidade!

Efetivamente, e apesar de o bilhar do CNM integrar, atualmente, exclusivamente jogadores sócios da coletividade, que participam nas provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, têm-se alcançado bons resultados.

Em 2019/20, o CNM participa com três equipas nas competições da FPB:

- CNM A (CNM / Mónaco / Soluções Ideais), que regressou à 1.^a Divisão depois de ter conquistado na época passada o título de Campeão Nacional de Carambola da 2.^a Divisão;
- CNM B (CNM / Hievila / Farmácia S.Miguel), a jogar na 2.^a Divisão;
- CNM C (CNM / Artes Bar / Rota dos Sentidos), também na 2.^a Divisão.

As três equipas disputarão o Campeonato Nacional Zona Norte de Carambola, o Torneio de Abertura e a Taça de Portugal.

A nível individual, os nossos bilharistas participam ainda na Taça de Portugal e nos Opens Regionais da 1.ª divisão; Paulo Andrade participa ainda nos Opens Nacionais, escalão Elite.

Mantém-se, na corrente época, a possibilidade de frequentar aulas, lecionadas pelo nosso campeão Paulo Andrade.

8.6. Clube de Letras

Nova atividade cultural para a época 2019/20, pretende-se com o Clube de Letras CNM desenvolver uma atividade de escrita criativa para todas as idades. Precisamos de voltar a aprender a reparar nas coisas e a pensá-las. Sem a pressão do imediato, da partilha, da reação. A escrita é uma poderosa ferramenta de reflexão; infelizmente, damos-lhe cada vez menos espaço nas nossas vidas. Se escrever é pensar, escrever melhor é... pensar melhor. E no Clube de Letras, o objetivo é escrever livros juntos – e divertir-nos!

8.7. Futsal

A evolução positiva registada nos anos iniciais da atividade tinha permitido a existência de três escalões (para além das escolinhas), até à época 2007/08. A partir da época seguinte, a evolução dos escalões tem flutuado bastante ao longo dos anos, de acordo com a procura e dos escalões etários dos nossos praticantes. Assim, nesta época, está em funcionamento o escalão de **juniores (sub-20)**, para além das **escolinhas** e de um escalão de **formação**, uma vez que o caminho para a continuidade desta atividade passa pela aposta na formação.

É sob a orientação da treinadora Alexandrina Góis que os nossos atletas treinam, no ringue do CNM e no Pavilhão do Marco dos Pereiros, com vista à obtenção dos melhores resultados possíveis nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra - Campeonato Distrital e Taça A.F.C. em futsal.

Pretende-se, de um modo geral nesta atividade, que os praticantes obtenham conhecimento tático e técnico e dominem as regras do futsal, com respeito e *fair-play* pelos colegas, pelos adversários e todos os membros envolvidos num treino/jogo. São ainda objetivos o potenciar das capacidades físicas e mentais para o desporto; o reforço das relações intra e inter-pessoais; a melhor socialização de todos os atletas, e a dignificação do nome do CNM nos jogos/eventos em que participem.

Com o objetivo de promover o intercâmbio, o CNM participará em torneios e jogos amigáveis. Está ainda prevista a realização da já tradicional festa de final de ano, como forma de fomentar o convívio entre todos os praticantes e respetivas famílias, solidificando o espírito de grupo.

No âmbito da competição, esta atividade, dadas as necessidades de espaços com as dimensões regulamentares, viu-se obrigada a realizar os seus jogos, bem como uma parte dos treinos, em

campos não pertencentes ao CNM, o que tem implicado custos bastante significativos. A Direção continuará a fazer todos os esforços no sentido de captar mais apoios - não só por parte de entidades oficiais, mas também privados - para que esta modalidade se possa manter na instituição.

8.8. Judo

Tendo as suas bases nas artes marciais, o judo incute nas crianças princípios básicos de disciplina, autocontrolo e competitividade. Trata-se de um desporto muito peculiar, com uma filosofia muito própria, que permite ao seus praticamente desenvolver muito mais do que competências motoras.

Dada a sua versatilidade, pode ser praticado como desporto de competição, atividade física de manutenção ou até como meio de defesa pessoal. Efetivamente, é um desporto muito completo, pois dá ao corpo às qualidades físicas indispensáveis e proporciona ao seu praticante um equilíbrio físico e mental perfeito, sendo atualmente, a par com a natação, o único desporto recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para crianças.

É atualmente uma modalidade desportiva praticada por mais de 20 milhões de pessoas em todo o mundo, fazendo parte dos Jogos Olímpicos desde 1964.

Baseado no Código Moral do Judo - Amizade, Auto-Controlo, Coragem, Cortesia, Honra, Modéstia, Sinceridade e Respeito - propomos um ensino da modalidade credenciado pela experiência e reconhecida competência, com o professor Gustavo Andrade (AAC), que dá continuidade à aulas da época anterior.

Na presente época, a atividade mantém em funcionamento as duas turmas infantis, cujas aulas decorrem no Estádio Cidade de Coimbra, pretendendo-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente.

8.9. Karaté

O karaté regressou ao CNM em 2011/2012, tendo o regresso ficado marcado pelo sucesso! Destinado a crianças entre os 4 e os 12 anos, tem como objetivo geral potenciar o seu desenvolvimento físico e cognitivo, através dos métodos de treino do karaté e, principalmente, dos princípios de alfabetização motora.

O karaté é uma arte marcial de origem japonesa que ensina noções e técnicas de defesa pessoal e, mais do que isso, é, hoje em dia, um desporto com prática e regras reconhecidas pelo Comité Olímpico Internacional. Trata-se de uma modalidade muito completa do ponto de vista do treino físico, que estimula de modo particularmente eficiente as capacidades neuro - cognitivo - motoras, fundamentais para o desenvolvimento correto das crianças. Daí que cada vez mais psicólogos e especialistas em educação infantil recomendam o karaté como modalidade desportiva para ajudar ao correto desenvolvimento dos mais jovens.

O principal objetivo do programa de alfabetização motora através do karaté é apoiar uma correta formação dos jovens e contribuir para o seu sucesso educativo através do desenvolvimento da atividade motora multilateral, nos seus vários aspetos. Para além dos benefícios cognitivos, físicos, emocionais e sociais, pretende-se promover um conjunto de valores éticos e morais, como o caráter, a sinceridade, o esforço, a etiqueta e o controlo.

O treino desenvolve igualmente o sentido de perseverança, a capacidade de concentração e um sentido de autodisciplina, sendo também prestada particular atenção à componente lúdica do treino de modo a assegurar que os jovens praticantes se mantenham motivados para a prática da modalidade e do desporto em geral.

As aulas são dadas por Luís Baião, treinador de nível II da FNK-P, 2.º dan de Karaté Shotokan e campeão europeu da modalidade em 2001, e por Bruno Brandão.

Prevê-se a participação nos estágios de Inverno, de Primavera e de Verão, bem como nos festivais de Karaté de Pombal e de Torres de Vilela. Em fevereiro e junho, realizar-se-ão ainda os exames de graduação.

8.10. Krav Maga

Iniciada no final da época 2018/19, a título experimental, a procura excedeu as expectativas, permitindo à atividade consolidar-se no programa para 2019/20, com as aulas lecionadas por Osvaldo Silva. A atividade destina-se a todos os públicos (a partir dos 8 anos) e tem em funcionamento duas turmas.

Krav Maga é o sistema de defesa pessoal corpo a corpo e de combate mais completo e eficaz do mundo, e as aulas no CNM são asseguradas com a IKMF (*International Krav Maga Federation*), a maior federação de Krav Maga a nível mundial.

8.11. Xadrez

A origem do xadrez é um dos maiores mistérios do mundo! Os historiadores não conseguem chegar a um consenso sobre o lugar onde nasceu o xadrez. O documento mais antigo é provavelmente a pintura mural que representa duas pessoas a jogar xadrez, datando de aproximadamente 3 000 anos antes da era cristã. Mas hoje a teoria mais aceite é que o jogo tenha tido origem na Índia por volta do século VI. Espalhou-se pelo mundo e, por volta do século IX, foi introduzido na Europa, sendo já era amplamente conhecido no velho mundo no século XI.

Certo é que o xadrez regressou ao CNM como atividade já em 2014, e o sucesso foi garantido logo no primeiro ano, com 9 praticantes federados, com participações em 3 campeonatos distritais e 2 nacionais, com a equipa do CNM a vencer a prova coletiva do Campeonato de Semirrápidas de Jovens do Distrito de Coimbra 2014 e com um título distrital (escalão sub10)!

A época 2019/20 é já a sexta em funcionamento pleno da atividade, que conta com atividade letiva em dois escalões (iniciados e avançados), a que acresce a possibilidade de aulas para seniores e veteranos. A atividade conta com o acompanhamento permanente de Paulo Rocha e de Miguel Fernandes, como monitor.

Para além da frequência de aulas, é ainda possível a filiação de praticantes de todos os escalões para a prática da atividade e para a participação em provas do calendário oficial da Associação de Xadrez do Distrito de Coimbra e da Federação Portuguesa de Xadrez.

Destaca-se ainda que o CNM tem vindo ao longo destes anos a organizar algumas provas do calendário oficial, em parceria com aquelas entidades, bem como torneios CNM - de que são exemplo o Torneio de Clássicas CNM, a que será dada continuidade durante esta época, com a V edição, ou o Torneio Jovem do CNM.

Ainda em termos de organização, destaca-se o Torneio Aberto de Xadrez de Santo António dos Olivais, realizado em parceria com a Junta de Freguesia, e que vai já para a quinta edição.

8.12. Yoga

A prática do Yoga proporciona um grande trabalho de encontro com o ser humano e o seu interior, uma vez que, na vida agitada do nosso século a chamada pausa na corrida diária é inexistente. A prática do Yoga é para ser compreendida, vivida e sentida. É a educação integral do ser, é o perfeito desenvolvimento do corpo e da mente, visando o auto-conhecimento.

Nesta atividade, orientada por Maria da Penha, pretende-se assim melhorar os seguintes aspetos:

- 1) respiração;
- 2) como relaxar;
- 3) concentrar-se;
- 4) trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas, órgãos internos, etc.

sendo que todas essas ações serão conseguidas através de exercícios que respeitam o ritmo biológico do praticante.

O principal objetivo é fazer com que o corpo físico seja perfeitamente saudável. Além disso é preciso torná-lo resistente à fadiga e à tensão e desenvolver a força de vontade.

“Sem a preparação do corpo físico não é possível uma mudança no comportamento.” (Yoga Pradipika)

“Aquele que deseja aperfeiçoar-se nesta prática, mantém sob estrita vigilância sua mente, emoções, palavras e ações e começa regulá-las de acordo com os seus ideais.” (Taimini_137)

As aulas destinam-se a qualquer pessoa que queira melhorar a sua qualidade de vida. Com a atual correria do dia-a-dia, o Yoga facilitará o alinhamento do corpo e da mente, trazendo benefícios em todos os aspetos ao praticante.

9. Orçamento

A elaboração do Orçamento baseia-se, naturalmente, no Plano de Atividades que lhe está associado, tendo a Direção procurado expressar em termos financeiros, com o máximo rigor, as ações que se propõe executar ao longo do ano. Para tal, baseou-se nos valores executados até novembro de 2019, com projeção de despesa até ao final do ano, e nos históricos de atividade e financeiro.

Partindo dessa base, foram assumidos determinados pressupostos, sendo de destacar, na perspetiva da **receita**, que foi feita uma estimativa de novas inscrições e de recebimentos correntes de quotas de associados com base no histórico, no desenvolvimento de um processo de recuperação de atrasos e no desenvolvimento de campanhas para angariação de novos sócios. Nas atividades (e de forma análoga nos eventos), os cálculos de resultam de uma estimativa efetuada com base no número de inscritos em novembro de 2019, refletindo-se já algum impacto do acréscimo de atividade verificado na corrente época. Para a época seguinte, foi considerada uma estabilização na maior parte das atividades (em que já se terá atingido uma capacidade máxima para as instalações disponíveis), e algum acréscimo nos casos das atividades que tiveram uma quebra nos últimos anos, nomeadamente no âmbito das reestruturações das Academias de Música e de Dança.

Em termos de apoios públicos, foi considerada uma estimativa dos subsídios a conceder e a transferir pela CMC e pela JFSAO. Foram ainda consideradas as taxas de utilização do Pavilhão Multidesportos pela ginástica rítmica, bem como o respetivo o apoio atribuído anualmente pela CMC através da concessão de isenção, de forma a espelhar de forma fidedigna os encargos com esta modalidade.

Considerou-se um acréscimo de algumas receitas de cedências de espaços, fruto da campanha realizada desde o início da nova época.

Realça-se, ainda do lado da receita, que o CNM receberá um valor da consignação de 0,5% do IRS de 2018, resultante do facto deste benefício fiscal ter passado a ser extensível a pessoas coletivas de utilidade pública que desenvolvam atividades de natureza e interesse cultural e de o pedido do CNM ter sido aceite pelo Ministério da Cultura. O valor previsto tem por base o valor recebido no ano de 2019, referente ao IRS de 2017.

Do lado da **despesa**, foram englobados todos os compromissos assumidos para 2020, bem como os previstos. Tendo terminado, em 2019, o pagamento dos empréstimos dos apartamentos, o CNM mantém-se liberto de qualquer empréstimo; como tal, a única dívida a transitar do corrente ano para 2020 é a dívida à CMC, relativa a pistas de natação, a amortizar anualmente de acordo com o plano prestacional assinado com a Câmara Municipal, independente dos apoios atribuídos por esta entidade ao CNM (cf. ponto 3.).

Realça-se ainda um acréscimo de despesas com pessoal, decorrente da atualização remuneratória dos trabalhadores administrativos (determinada pela Portaria de condições de trabalho para trabalhadores administrativos não abrangidos por regulamentação coletiva específica).

Na rubrica de obras está orçamentado um valor estimado para algumas intervenções referidas no ponto 7., designadamente no âmbito da conservação e manutenção. A sua concretização (e a

seleção das intervenções a efetuar) será avaliada no decurso do ano, dependendo da evolução efetiva da época.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projeção com base no histórico dos anos de 2011 a 2019 e na perspetiva da Direção sobre a evolução futura.

É de salientar que as despesas das atividades são efetuadas com base no histórico e nas necessidades face ao planeado para cada uma - por exemplo, nas suas deslocações ou atividades programadas específicas, contemplando também as suas receitas específicas.

Prevê-se que todas as atividades atinjam um resultado positivo, embora algumas com uma margem muito pequena. Há ainda a considerar que os valores anuais do RMAD que são atribuídos pela CMC não são espelhados diretamente nas contas das respetivas atividades, mas no global, uma vez que não nos é possível fazer a imputação dessa receita a cada uma.

As áreas de gestão administrativa (administração e património) são, pela sua natureza, deficitárias, uma vez que aqui se concentram as despesas gerais / comuns e algumas despesas fixas da instituição. Do lado das entradas, estão aqui registadas, por exemplo, as inscrições de todas as atividades, na medida em que estas se destinam a fazer face a despesas administrativas e de gestão; do lado da despesa, temos, por exemplo, os encargos com o pessoal administrativo e de limpeza ou os encargos com as instalações. Cabe assim às atividades gerar tesouraria que permita fazer face a todas estes gastos gerais e comuns, também eles gerados em grande parte pelas atividades. Destaca-se, nestas áreas, a grande diminuição do défice da área de património, dado do término do pagamento dos empréstimos bancários relativos aos apartamentos, aliviando a despesa nesta área.

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2020 se mostra equilibrado e realista, com todas as atividades a atingir um resultado positivo, como referimos, permitindo compensar as áreas naturalmente deficitárias numa instituição deste género (administrativa ou património).

	Receita	Despesa	Saldo
Administração	€ 52.421	€ 87.937	-€ 35.516
Jóias (Associados)	€ 1.125		
Quotizações (Associados)	€ 11.024		
Inscrições das atividades	€ 20.089		
Subsídios (CMC e JFSAO)	€ 19.500		
Consignação de IRS2018	€ 683		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 50.055	
Pessoal - encargos sociais		€ 10.429	
Pessoal - atualizações		€ 4.491	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.970	
Pessoal - formação		€ 600	
Honorários - contabilidade		€ 4.797	
Comunicações		€ 1.878	
Consumíveis de escritório		€ 811	
Despesas de representação		€ 750	
Reduções de mensalidades		€ 1.743	
Taxas de filiação CNM		€ 415	
Seguros atividades		€ 2.258	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 6.840	
Despesas bancárias		€ 901	
Património	€ 9.808	€ 53.817	-€ 44.009
Exploração bar	€ 500	€ 500	
Espaço ATM	€ 615		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 1.920		
Seguro multi-risco		€ 834	
Energia (eletricidade e gás)		€ 6.392	
Água		€ 1.359	
Limpeza, higiene e conforto		€ 5.701	
Vigilância e segurança		€ 4.788	
Conservação e manutenção correntes		€ 3.469	
Conservação e manutenção não correntes (obras)		€ 27.406	
Equipamento básico (informático e administrativo)		€ 471	
Rendas apartamentos	€ 6.648		
Seguro apartamentos		€ 86	
Condomínio apartamentos		€ 483	
IMI apartamentos		€ 485	
Carrinha - seguro		€ 453	
Carrinha - imposto, inspeção, oficina e combustível		€ 944	
Impostos - IRC (rendimentos não isentos)	€ 125	€ 125	
Impostos - IVA (rendimentos não isentos)		€ 320	
Lazer	€ 1.474	€ 2.672	-€ 1.198
Sala de convívio	€ 1.474	€ 202	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 1.151	
TV por cabo		€ 1.319	

	Receita	Despesa	Saldo
Eventos e promoção	€ 15.115	€ 12.130	€ 2.985
Saraus Dança	€ 6.195	€ 3.430	
Festival de fim de ano	€ 920	€ 320	
Whoosh - workshop dança	€ 8.000	€ 5.650	
Promoção & divulgação		€ 2.730	
Academia de Dança	€ 94.744	€ 55.938	€ 38.805
Mensalidades Ballet	€ 33.331		
Mensalidades Dança Jazz	€ 33.359		
Mensalidades Danças Afro-Latinas	€ 21.164		
Mensalidades Comercial	€ 4.169		
Mensalidades Sapateado	€ 2.722		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 34.325	
Pessoal - encargos sociais		€ 7.471	
Prestação de serviços		€ 7.800	
Deslocações / atividades programadas		€ 3.500	
Investimento		€ 2.842	
Academia de Ginástica	€ 8.109	€ 3.807	€ 4.302
Mensalidades Aeróbica/Localizada	€ 3.029		
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 5.080		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 2.824	
Pessoal - encargos sociais		€ 578	
Investimento		€ 405	
Academia de Ginástica - Ginástica Rítmica	€ 63.887	€ 63.283	€ 604
Mensalidades	€ 35.997		
Apoio da CMC (isenção de taxas Pavilhão)	€ 25.000		
Cedência de espaços	€ 90		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 14.669	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.966	
Prestação de serviços		€ 9.125	
Despesas FGP e AGDC	€ 300	€ 2.562	
Taxas de espaço CMC para treinos		€ 25.000	
Deslocações / atividades programadas	€ 2.500	€ 4.961	
Investimento		€ 4.000	
Academia de Música	€ 70.646	€ 54.479	€ 16.167
Mensalidades	€ 70.646		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 9.930	
Pessoal - encargos sociais		€ 3.575	
Prestação de serviços		€ 38.855	
Investimento		€ 2.119	
Atividades Aquáticas	€ 24.628	€ 14.359	€ 10.269
Mensalidades	€ 24.628		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 7.069	
Pessoal - encargos sociais		€ 1.452	
Aluguer de espaços (piscinas)		€ 5.470	
Investimento		€ 369	

	Receita	Despesa	Saldo
Bilhar	€ 6.132	€ 5.292	€ 841
Mensalidades	€ 2.612		
Patrocínios & donativos	€ 3.520		
Despesas FPB		€ 1.500	
Deslocações / atividades programadas		€ 3.008	
Investimento		€ 784	
Clube de Letras	€ 1.375	€ 825	€ 550
Mensalidades	€ 1.375		
Prestação de serviços		€ 688	
Investimento		€ 138	
Futsal	€ 5.739	€ 5.661	€ 78
Mensalidades	€ 3.609		
Patrocínios & donativos	€ 930		
Cedência de espaços	€ 1.200		
Prestação de serviços		€ 1.804	
Aluguer de espaços		€ 1.575	
Despesas AFC		€ 1.000	
Deslocações / atividades programadas		€ 1.065	
Investimento		€ 217	
Judo	€ 1.756	€ 1.261	€ 494
Mensalidades	€ 1.756		
Prestação de serviços		€ 1.053	
Deslocações / atividades programadas		€ 120	
Investimento		€ 88	
Karaté	€ 2.676	€ 1.525	€ 1.151
Mensalidades	€ 2.676		
Prestação de serviços		€ 1.338	
Deslocações / atividades programadas		€ 120	
Investimento		€ 67	
Krav Maga	€ 3.711	€ 2.041	€ 1.670
Mensalidades	€ 3.711		
Prestação de serviços		€ 1.855	
Investimento		€ 186	
Xadrez	€ 2.724	€ 2.197	€ 527
Mensalidades	€ 624		
Prestação de serviços		€ 374	
Despesas FPX	€ 150	€ 200	
Torneios CNM	€ 1.950	€ 1.560	
Investimento		€ 62	
Yoga	€ 4.653	€ 2.373	€ 2.280
Mensalidades	€ 4.653		
Prestação de serviços		€ 2.326	
Investimento		€ 47	
TOTAIS	€ 369.597	€ 369.597	€ 0

11. dezembro.2020

A Direção