

Plano de Actividades Orçamento

2012

1. Nota introdutória

O ano de 2012 ficará marcado pelo contexto de grave crise nacional e pelo agravamento das medidas de austeridade que têm já vindo a ser implementadas no último ano. Assim, 2012 será seguramente um dos anos mais exigentes de sempre, com impacto em todos os sectores da sociedade.

E o Centro Norton de Matos não será excepção! Do lado da despesa, estamos já a sentir o agravamento da taxa contributiva da segurança social (que continuará a aumentar até 2014) e o agravamento da taxa de IVA da electricidade e do gás. As alterações previstas nas listas de produtos até agora sujeitas às taxas reduzida ou intermédia de IVA terão impacto directo na despesa. Resultante das alterações fiscais (designadamente com a eliminação de benefícios), o aumento da carga fiscal será inevitável. Na receita, a tendência será para redução dos já baixos apoios públicos, a que se poderá juntar uma redução de receitas decorrentes da actividade corrente. Assim, no próximo ano, será expectável um impacto negativo decorrente da conjugação de todos estes factores.

De forma a minimizar este impacto, a época 2011/12, que se pretende que seja marcada mais uma vez pela qualidade e pela diversidade de actividades, teve início com algumas medidas como a redução de mensalidades em algumas actividades e campanhas de angariação de novos praticantes, potenciando o seu aumento (nos casos em que as condições o permitem, claro) - o que terá dado seus frutos, uma vez que, pelo quarto ano consecutivo, se registou, no início da época, um aumento de praticantes (cerca de 9%).

Mas, face ao panorama e sobretudo face à incerteza da evolução, durante o ano de 2012, das actividades, em particular, e da receita, de um modo geral, será inevitável manter a rigorosa gestão da despesa.

Não podemos, contudo, esquecer que a principal aposta desta Direcção passa por assegurar a qualidade do serviço prestado, sendo essencial a melhoria de condições das instalações, através de intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho já desenvolvido em 2010 e 2011. São exemplos, no último ano, a intervenção no piso de madeira e as pinturas efectuadas, a colocação do ar condicionado nas salas de dança e ginástica ou a beneficiação da secretaria. Como o espaço físico tem constituído uma das principais limitações à expansão das actividades, e não obstante as dificuldades previstas, tentaremos dotar as actividades de novos espaços - sempre através de investimentos realistas e compatíveis com o nível de actividade e de receita obtida, como tem vindo a ser feito.

A estabilidade financeira alcançada, o reforço da qualidade e o aumento de praticantes permitirão assim fazer face aos desafios do futuro! E no ano em que o Centro Norton de Matos completa os seus 60 anos de vida, ao serviço do desporto, da cultura e do recreio, com um estatuto ímpar na cidade, sendo reconhecido como uma instituição de referência, a direcção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação que permitiram chegar até aqui!

E é neste contexto que apresentamos o plano e o orçamento, instrumentos de referência para 2012, contendo as principais orientações, sempre susceptíveis de reajustamentos em função de novas necessidades e da natural evolução da actividade.

23.Novembro.2011

A Direcção

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 colectividade 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, adoptando a denominação de Centro Norton de Matos.

Em 1994, foi-lhe atribuído o estatuto de Pessoa Colectiva 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 (actuais) estatutos.

De acordo com o art. 2.º dos seus actuais 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”*.

3. Apoios

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

É claramente 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 acção 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 objectivos 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 actividade desportiva até à última época e a sua contínua e dinâmica actividade associativa”*.

As mudanças ocorridas no INATEL, com a sua passagem a Fundação, trouxeram grandes alterações na concessão de apoios, que nos últimos anos se tornaram quase nulos. Conjugando esta redução com o pagamento de uma quota anual do CNM ao INATEL e com o aumento dos valores de licenças desportivas, seguros e inscrições, o impacto, neste momento, é claramente negativo para o CNM!

Continua a ter especial relevo para a Câmara Municipal de Coimbra - designadamente para os pelouros do desporto e lazer e da cultura - que tem apoiado de forma activa 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 2012, continuaremos a contar com apoios - quer operacionais, quer financeiros -, por parte da CMC, fruto das diversas candidaturas e pedidos de apoio, designadamente no âmbito do Regulamento Desportivo Municipal e do Apoio ao Associativismo Cultural.

Destaca-se ainda a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sempre presente no apoio à colectividade. Neste último caso, tem-se também intensificado a colaboração nos últimos anos, através de participações em eventos organizados pela JFSAO (de que são exemplo as Noites de Verão do Bairro Norton de Matos).

Continuaremos, claro, a contar, com o apoio de todas estas instituições, essenciais à vida de qualquer colectividade, 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, promovendo assinatura de novos protocolos, dinamizando ainda mais o CNM.

É o caso da parceria efectuada com o CEIFAC - Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra (com sede também no Bairro Norton de Matos), no âmbito de um projecto ao Programa Escolhas, que procura promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos sócio-económicos mais vulneráveis, tendo em consideração o maior risco de exclusão social, e que representa um reforço da participação activa do CNM na área social. Neste âmbito, continua em funcionamento nas nossas instalações uma sala de informática para aulas destinadas ao público-alvo do projecto e temos crianças e jovens provenientes de contextos sócio-económicos mais vulneráveis a frequentar as nossas actividades.

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

4. Associativismo e área social e recreativa

O reforço do associativismo foi um dos pilares programáticos com que a actual Direcção se apresentou aos associados. Efectivamente, qualquer Direcção de uma colectividade como o Centro Norton de Matos terá que assentar a sua actuação neste pilar fundamental.

A captação de novos sócios tem vindo a assumir particular importância. E, fruto deste esforço e decorrente do dinamismo do CNM nos últimos anos, o ano de 2011 registou uma inversão da tendência decrescente que se vinha a sentir ao longo dos últimos anos, tendo o número de novos sócios, no final do mês de Outubro, praticamente duplicado o número de novos sócios do ano anterior e igualado o valor atingido em 2006.

Do ponto de vista financeiro, mais uma vez apelamos aos sócios, a quem cabe um papel importante no apoio à instituição, através da regularização das quotas em atraso: a 31 de Outubro, apenas 20% dos sócios tinham a situação em dia, o que significa um agravamento em relação ao ano anterior (26% a 30 de Junho). Cerca de 42% tinham o ano de 2011 em atraso e 37% apresentam um atraso no pagamento de quotas superior a um ano!

O processo de renumeração de sócios, com a actualização do respectivo ficheiro, tem vindo a ser previsto; contudo, face à situação económico-financeira e social, a Direcção tem entendido não ser oportuno avançar com um processo desta natureza. Assim, apenas quando se considerar que estão reunidas as condições, se dará início ao processo.

Também a apresentação de uma revisão dos Estatutos e dos seus Regulamentos (a última revisão data da década de 90), actualizando-os, como forma de atingir aquele objectivo, não tendo sido possível nos anos transactos, continua entre as prioridades nesta área.

Os 60 anos do CNM têm vindo a ser lembrados ao longo dos últimos meses e vão continuar a sê-lo até 10 de Agosto de 2012. No final das comemorações do 60.º aniversário, prevê-se o regresso do almoço / jantar comemorativo de aniversário, com homenagem aos sócios com 50, 25 e 20 anos de antiguidade e com a distinção daqueles que se destacaram nas diversas actividades.

No âmbito das suas funções social e recreativa, o CNM irá ainda continuar a promover práticas de envelhecimento activo, através do reforço de actividades culturais, recreativas e desportivas para este segmento da população - nomeadamente da ginástica (ponto 8) e do reforço e melhoramento de espaços de convívio (ponto 7).

5. Recursos Humanos

A situação ao nível dos recursos humanos mantém-se estabilizada, não tendo sofrido alterações no último ano. Efectivamente, o quadro de pessoal encontra-se consolidado, contando com 3 trabalhadoras da área administrativa / financeira, 2 da área da limpeza, 1 treinadora e 1 monitora (contrato a termo, a tempo parcial), cobrindo as áreas essenciais de funcionamento da instituição e permitindo, graças ao seu trabalho, ao seu esforço e ao seu empenho e dedicação, a actividade diária do CNM.

Acresce ainda todo um conjunto de professores / treinadores / monitores que, no dia-a-dia, contribui para o movimento e dinamismo desta grande colectividade.

A todos eles, o CNM (e nomeadamente, esta Direcção) agradece, esperando continuar a contar, em 2012, com a sua dedicação, comprometendo-se, por sua vez, a contribuir para a sua motivação e para o seu sucesso e realização pessoal.

Neste sentido, e na sequência do que tem vindo a ser feito este ano, iremos reforçar a aposta na formação profissional e no fortalecimento de competências (no caso do pessoal do quadro) e dar continuidade a uma política de proximidade entre a Direcção e os professores / treinadores / monitores, nomeadamente através de reuniões regulares entre estes e os directores responsáveis pelas respectivas actividades.

6. Gestão administrativa e financeira

Toda e qualquer instituição está sujeita a períodos de instabilidade, ainda mais numa época de incerteza, marcada pela profunda crise que o país atravessa e pelas consequentes medidas de austeridade, com impacto a todos os níveis. Obviamente que, neste tipo de colectividades, muito dependentes do nível de actividade ou dos apoios recebidos, qualquer pequena variação num destes factores é susceptível de provocar grandes alterações à sua estrutura financeira.

Contudo, podemos afirmar que a estabilidade financeira alcançada ao longo dos últimos anos ajudar-nos-á enfrentar o contexto difícil do ano de 2012.

Na vertente da receita, procurar-se-á reforçar a capacidade de gerar receitas:

- captar apoios, designadamente tirando o máximo proveito dos apoios públicos que possam ser concedidos;
- angariar novos sócios;
- angariar e novos praticantes (tentando estabilizar o nível de actividade do CNM, num patamar “confortável” para o espaço e para as condições de que dispomos);
- dinamizar o aluguer de espaços - nomeadamente para fins publicitários (ringue);
- angariar novos patrocinadores e mecenas;
- equacionar a possibilidade da criação de uma loja, nas nossas instalações, de material associado às modalidades (material desportivo, equipamento, material promocional, fotos,...).

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

Do ponto de vista financeiro, mais uma vez apelamos aos sócios, a quem cabe um papel importante no apoio à instituição, através da regularização das quotas em atraso: a 31 de Outubro, apenas 20% dos sócios tinham a situação em dia, o que significa um agravamento em relação ao ano anterior (26% a 30 de Junho). Cerca de 42% tinham o ano de 2011 em atraso e 37% apresentam um atraso no pagamento de quotas superior a um ano!

7. Espaços

No que ao espaço físico diz respeito, existindo, por um lado, uma crescente necessidade de espaços, mas, por outro, uma clara limitação à expansão, o objectivo passa pela reabilitação, criando as melhores condições possíveis para a prática das actividades e para o bem-estar de todos. A principal aposta da Direcção passa assim por assegurar a melhoria de condições das instalações, através de intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho já desenvolvido em 2010 e 2011. São exemplos, nos últimos anos, a remodelação dos wc's, a intervenção no piso de madeira e as pinturas efectuadas (sala de jogos, biblioteca, corredor e sala da direcção), a colocação do ar condicionado nas salas de dança, a requalificação parcial do ringue (balizas e redes) e a requalificação do espaço da secretaria.

Mantém-se assim as prioridades definidas anteriormente - muitas delas associadas às “mazelas” decorrentes de 45 anos de vida do edifício - e que não puderam ainda ser concretizadas por motivos financeiros.

Como o espaço físico tem constituído uma das principais limitações à expansão das actividades, e não obstante as dificuldades previstas, tentaremos dotar as actividades de novas salas - sempre através de investimentos realistas e compatíveis com o nível de actividade e de receita do CNM, como tem vindo a ser feito.

Dependendo das disponibilidades financeiras, estão ainda definidas como prioridades para 2012 a implementação das novas medidas em matéria de segurança contra incêndios, reforçando as condições de segurança (em colaboração com os serviços da Protecção Civil, incluindo a realização de simulacros, obrigatórios); a beneficiação nos balneários / vestiários e a reabilitação e beneficiação do hall de entrada.

8. Actividades 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 colectividade: as actividades desenvolvidas e os seus praticantes.

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

Continuará também o investimento na divulgação do CNM e na promoção das suas actividades, utilizando o *site* oficial da colectividade (www.cnm.pt) ou os órgãos de comunicação social.

Iremos concretizar *workshops* com convidados de referência para demonstrar ou falar da sua experiência e trocar impressões com os praticantes / atletas - é o caso do workshop de dança, que se realizou já, nesta época 2011/12, com a participação de nomes conhecidos da área da dança (Tiago Careto ou Diana Rego), aberto a toda a comunidade e com áreas tão diferentes como o ballet, a dança contemporânea, a dança jazz ou *bollywwod*. Trata-se de um evento anual aberto a todos, e não apenas a praticantes do CNM, trazendo à cidade de Coimbra mais um evento que envolve muitas crianças e jovens, constituindo uma oportunidade para troca de experiências e para enriquecimento da aprendizagem, uma vez que as aulas são dadas por professoras com créditos firmados no panorama da dança, não só a nível nacional como internacional.

Está já agendado o Festival de Passagem de Ano, à semelhança do que tem vindo a acontecer desde a passagem de ano 2007/08, com 3 dias de festa, numa organização conjunta CNM, Rodobalho e *Tradballs*. Os dias são usualmente preenchidos com *workshops*, sendo as noites preenchidas com os já famosos bailes.

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 respectivas famílias, e procuraremos realizar o almoço/jantar anual de reconhecimento às actividades e aos praticantes, integrado nas comemorações dos 60 anos do CNM.

Apresentam-se os planos específicos de cada actividade, realçando que, neste aspecto, o período de referência considerado será a época (2011/12), por ser claramente o que faz mais sentido. Efectivamente, são estas as actividades que estão a funcionar neste momento e até Agosto de 2012, com os objectivos determinados pelos actuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, há sempre necessidade de, no mínimo, rever estes objectivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias actividades, uma vez que o CNM continuará permanentemente, como tem feito até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detectadas. Na corrente época, a novidade é o regresso do karate ao CNM, como previsto no Plano de Actividades de 2011.

8.1. Academia de Dança do CNM

a) Ballet

A Academia de Ballet, cujo ensino é certificado pela *Royal Academy of Dance* (RAD), acreditação válida e reconhecida internacionalmente, segue o seu método e programas de ensino, com o rigor e excelência que lhe são conhecidos, orientado pelas Professoras Teresa Gouveia e Catarina Pinho [professoras registadas na RAD]. Anualmente os alunos são apresentados a um rigoroso exame, recebendo posteriormente um relatório técnico e o respectivo diploma. A RAD tem um Quadro de Examinadores Internacional, professores experientes e respeitáveis que passam por um rigoroso processo de selecção e programa de treino antes de serem nomeados como Examinadores. Nos exames desta época, a realizar em Maio, esperamos manter ou até melhorar os excelentes resultados alcançados pelos nossos bailarinos nas épocas passadas.

O método da *Royal Academy of Dance* proporciona aos seus alunos uma experiência diversificada que está intrinsecamente ligada à Dança e ao prazer do movimento. A sua metodologia combina três elementos diferentes: Técnica de Dança Clássica, "Movimento Livre" e Dança de Carácter. 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. À semelhança dos anos anteriores os exames da RAD estão previstos para Maio / Junho de 2012.

Para além de promover a aprendizagem de Ballet como uma actividade 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 objectivos a alcançar são:

- promover um ensino fundamentado, rigoroso e de qualidade a todos os alunos, em igualdade de condições, dentro das linhas orientadoras da RAD;
- 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 espectáculos;
- proporcionar aos alunos o contacto com outras técnicas/métodos do ensino da dança clássica através da realização de workshops;
- estimular a noção de rigor e responsabilidade nos alunos pela sua apresentação a exames da RAD;
- promover a Academia de Dança do CNM representando a instituição em espectáculos e competições e conferindo-lhe visibilidade e credibilidade através dos exames e de workshops realizados nas suas instalações.

Em Fevereiro e em Março 2012, os bailarinos do CNM irão mais uma vez participar na Semana Internacional de Bailado do Porto e Concurso Internacional de Dança - Dançarte (Faro), o que constituem excelentes oportunidades para os bailarinos participarem em eventos desta natureza e dimensão, demonstrando o seu empenho, esforço e dedicação, bem como espírito de equipa, e mostrando o bom nível técnico alcançado pela Academia do CNM. Dados os elevados custos,

esperamos contar com os apoios do ano anterior - Câmara Municipal de Coimbra e INATEL -, aos quais esperamos ainda crescer outros.

Esperamos também que os resultados deste ano sejam tão bons ou superem os alcançados na época passada, permitindo, mais uma vez, a participação do CNM no *Dance World Cup*, este ano a realizar na Áustria.

Em 2011/12, pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a Pais e Familiares e espectáculos para angariação de fundos para comparticipar os elevados custos das deslocações previstas. Os alunos da Academia de Dança do CNM poderão ainda participar em espectáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados.

A época terminará em Junho de 2012 com a realização do espectáculo anual no TAGV.

b) Jazz

A Academia de Dança Jazz, sob a responsabilidade das Professoras e Coreógrafas Káká e Kéké Chieira Mariano Pêgo, pretende ser um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis técnico e criativo, tendo por objectivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

A Dança Jazz do CNM tem vindo a adquirir progressivamente um papel preponderante na projecção e valorização do panorama da Dança em Coimbra. Esta modalidade, iniciada nesta associação em 1997, conta actualmente com nove classes, que ao longo do ano aprendem e desenvolvem as bases fundamentais de Jazz.

Os objectivos 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 colectivas;
- melhorar a coordenação motora e a musicalidade;
- usufruir de benefícios físicos e emocionais;
- aumentar a qualidade e a técnica das bailarinas.

Sendo a dança um organismo vivo, volátil, repleto de estilos distintos e complementares, torna-se fundamental a realização de espectáculos destinados à sua promoção, circulação e difusão, desenvolvendo anualmente novas estratégias que garantam a polaridade múltipla dos seus objectivos.

Desta forma, e para a época de 2011/12 estão programadas as seguintes iniciativas:

- participação na Feira dos Espantalhos, em Coimbra;
- organização e participação no estágio / *workshop* de dança da Academia de Dança do CNM;

- convívio de Natal do CNM;
- participação no “Tapas e Papas - Feira de Artesanato e Gastronomia de Cantanhede”.
- participação na Feira do Livro, Coimbra;
- realização do espectáculo anual, em Junho, no Teatro Académico de Gil Vicente (2 sessões).

Para além destas iniciativas, as professoras encontram-se receptivas a 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.

c) Danças Afro-latinas

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, Puerto Rico e Republica 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 actual 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 Kizemba 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 actual/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. E caso os alunos tenham assimilado algumas pequenas coreografias e estejam disponíveis, poderão realizar uma pequena apresentação, num evento organizado no CNM.

Dada a receptividade desta actividade no seu primeiro ano (2010/11), apenas com uma turma, procedeu-se nesta época à abertura de uma segunda turma, diferenciando-se dois níveis - iniciados e intermédios -, com sucesso!

8.2. Academia de Música CNM

A Academia de Música CNM, fundada a 1 de Outubro de 2008, procura desenvolver uma prática de ensino inovadora centrada na relação de confiança professor-aluno e caracterizada pela

personalização dos horários de ensino, pela diversificação das opções instrumentais (Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Canto, Cavaquinho, Clarinete, Concertina, Flauta de Bisel, Flauta Transversal, Guitarra de Coimbra, Guitarra Clássica / Viola Dedilhada, Guitarra Eléctrica, Piano, Saxofone, Violino), pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta (ensembles de violino, flauta transversal e guitarras, oficinas de percussão e de vivência em banda de cariz pop/rock) e pela utilização dos recursos pedagógicos informatizados mais recentes, sob a batuta do seu coordenador, Pedro Ferreira, e apoiada num corpo docente que integra alguns dos melhores músicos e professores nas respectivas áreas.

Para 2011/12, a Academia, atenta ao meio populacional e social em que se insere, inicia a prática musical em duas actividades: **música para bebés**, dos 3 aos 36 meses, e “**música activa**”, para jovens com mais de 50 anos.

Continuará, a partir de Fevereiro de 2012, a actividade iniciada no ano lectivo passado com a FNAC-COIMBRA para a dinamização de uma hora mensal (no segundo sábado de cada mês), onde a Academia tem a oportunidade de demonstrar as práticas de ensino por si desenvolvidas.

Outras actividades a desenvolver, já com alguma dimensão, são as semanas musicais, onde as experiências mensais de conjunto ganham outra dimensão através de captação vídeo das mesmas e do visionamento posterior, através de autorização dada pelos intervenientes, no canal YOUTUBE da Academia.

A inauguração do site da academia, em www.academiademusica.net, é outro dado de destaque.

Os concertos/festa de final de ano estão agendados para Junho e Julho, em locais ainda a definir, pretendendo-se abrir a Academia à cidade, dando a conhecer e promovendo a música.

8.3. Actividades Aquáticas

Estas actividades, da responsabilidade da professora Paula Rocha, tiveram início em 2008/09, com as actividades aquáticas destinadas à 1.ª infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este sucesso, e detectadas necessidades noutras escalões etários, foram criadas novas turmas, na época seguinte, para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica, que se mantém.

No final da época, em Junho, espera realizar-se um convívio com praticantes de todas as actividades aquáticas, envolvendo todos os alunos em actividades na piscina (corridas 25m e 50m, gincanas e mega aula de hidroginástica).

a) Actividades 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 didáctico, onde o bebé possa desenvolver todas as suas competências aos mais diversos níveis - motor, cognitivo, afectivo, espacial, etc.

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

- área emocional e social: reforço da relação Pai/Bebé (dedicação exclusiva do Pai aquele bebé, numa actividade e ambiente agradáveis); promoção das 1.ªs interacções sociais; reforço da auto-confiança do bebé; ajuda na regulação das emoções; estimulação 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 cardio-respiratório 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 activa; estímulo da ultrapassagem de obstáculos; criação de novas interrogações; promoção de uma aprendizagem construtiva e estimulação da concentração; estimulação 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 flutuabilidade e dureza de diversos materiais, etc; promoção da perspicácia visual e sensibilidade ao contraste; melhoria da percepção da noção de profundidade e de distância; melhoria da capacidade de localização auditiva de objectos 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) Actividades Aquáticas para Crianças

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

- **Adaptação ao Meio Aquático** (nível 1), tendo como objectivos 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 objectos no fundo da piscina.

- **Aprendizagem das Técnicas do Nado Formal** (nível 2), cujos objectivos são a aprendizagem crol / costas; o controlo da respiração; a coordenação dos braços /pernas com a respiração; o nadar 25m crol / costas (respiração correcta, 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 correcta 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 correcta, 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 correcta 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) Natação para Adultos: Adaptação ao Meio Aquático e Iniciação às Técnicas do Nado Formal em Adultos

Nesta actividade, destinada a maiores de 16 anos, pretende-se dar continuidade ao trabalho de ensino/aperfeiçoamento da natação iniciado no âmbito das aulas de Actividades Aquáticas para crianças.

d) Hidroginástica

A hidroginástica é uma actividade 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.

As aulas destinam-se a todas as pessoas sem limite de idade, que através da ginástica na água queiram melhorar ou recuperar a sua condição física (pessoas com excesso de peso, problemas articulares ou outros a quem não é permitido fazer ginástica fora de água poderão fazer hidroginástica sem grandes condicionalismos).

Pretende-se nestas aulas proporcionar aos alunos uma prática desportiva suave, confortável e continuada, usufruindo de todos os benefícios da água: alívio do peso corporal com diminuição da sobrecarga de esforço sobre as articulações; efeito relaxante da água que facilita a amplitude articular e a execução dos exercícios; diminuição dos choques e das lesões desportivas; alívio e diminuição das dores lombares, pela solicitação correcta e constante dos músculos posturais; aumento da resistência, tonicidade muscular e flexibilidade do indivíduo, uma vez que a pressão hidrostática exercida pela água activa a circulação sanguínea, permitindo uma melhor irrigação dos músculos solicitados durante os exercícios; tonificação do músculo do diafragma, essencial à respiração, ajudando a uma melhor ventilação pulmonar (respiração mais profunda).

8.4. 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.

O Bilhar do CNM integra, actualmente, única e exclusivamente jogadores de Coimbra, sócios da colectividade, que participarão nas provas individuais do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar.

8.5. Futsal

A evolução dos escalões tem flutuado muito ao longo dos anos, de acordo com a procura: a evolução positiva registada nos anos iniciais tinha permitido a existência de quatro escalões, até à época 2007/08; em 2008/09, a diminuição do número de praticantes ditou a extinção dos escalões escolinhas e juvenis; o movimento inverso verificado em 2009/10, associado aos níveis etários dos nossos praticantes, levou ao regresso do escalão **juvenil**.

E é sob a orientação do treinador José Vítor Rodrigues (Zézé) que os juvenis treinam no pavilhão da Escola Eugénio de Castro, com vista à obtenção dos melhores resultados possíveis nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra - Campeonatos Distritais e Taça A.F.C. em futsal.

Na época 2010/11, uma vez que o caminho para a continuidade desta actividade passa pela aposta na formação, foram reabilitadas as **escolinhas**, sob a orientação do treinador Mauro Santos, pretendendo-se que esta seja uma época de consolidação deste escalão.

Esta aposta na época passada deu os seus frutos, com o regresso, em 2011/12, dos **infantis**, com a transição de atletas das escolinhas para este escalão, treinando também sob a orientação do treinador Mauro Santos no ringue com relva sintética do CNM e participando nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra - Campeonatos Distritais e Taça A.F.C. em futsal.

Pretende-se, de um modo geral, que os praticantes obtenham conhecimento táctico 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 objectivos o potenciar das capacidades físicas e mentais para o desporto; o reforço das relações intra e inter-pessoais; a melhor sociabilização de todos os atletas, e a dignificação do nome do CNM nos jogos/eventos em que participem.

Com o objectivo de promover o intercâmbio, pretende-se realizar um torneio de futsal (para todos os escalões), com equipas a convidar.

Está ainda prevista a realização da já tradicional festa de final de ano, como forma de fomentar o convívio entre todos os praticantes e respectivas famílias, solidificando o espírito de grupo.

No âmbito da competição, esta actividade, 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 Direcção 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.

8.6. Ginástica

a) Rítmica

A época 2010/11 consolidou o estatuto da Ginástica Rítmica do CNM no panorama nacional, e até internacional, continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores, destacando-se a renovação do título de campeão nacional de conjuntos júnior e a representação de Portugal no Campeonato da Europa de 2011 (Juniões de Conjuntos), realizado em Minsk (Bielorússia).

Sob orientação da treinadora Nina Chevts e com o apoio de Paula Silva, mantém-se o objectivo 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.

Em 2011/12, 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, tendo também como objectivos as participações no Campeonato da Europa (escalão júnior) e no Campeonato do Mundo (escalão sénior).

Destacam-se também as participações em torneios nacionais e internacionais por convite ou em torneios de preparação. É o caso dos Torneios Nacional Seixaliada, de preparação para a Taça Portugal (Estarreja), Nacional da Páscoa (Lisboa), Nacional de Lisboa, Internacional Tigra de Almada, Nacional de Conjuntos Santo Tirso.

A Ginástica Rítmica continuará a colaborar com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sempre que possível, como tem vindo a fazer nos últimos anos, a colaborar e participar em eventos da FGP e da AGDC e a realizar exposições em locais públicos, dentro e fora de Coimbra, e em Galas de Ginástica e outros eventos de carácter cultural, social e recreativo.

A Direcção 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 Câmara Municipal de Coimbra (através da cedência do Pavilhão Multi-Desportos) e pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais.

Contudo, esses apoios não têm sido suficientes: na época passada, o CNM tentou, sem sucesso, angariar apoios para o necessário (re)apetrechamento da actividade, preparando-a para os novos desafios, quer com um novo tapete para treino/provas (14mx14m), quer com novos aparelhos e fatos. Efectivamente, as receitas da actividade não foram sequer suficientes para suportar todas as suas despesas, impedindo a concretização deste indispensável investimento.

b) Sénior

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Chevts, 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 actividade física nos idosos, desenvolvida através de expressão corporal (onde se inclui a ginástica, dança, resistência, flexibilidade e força), ajuda a estimular a interacção social e o convívio, promove vários benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Todos estes benefícios reflectem-se na qualidade de vida, auto estima 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) Step / localizada

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

Os objectivos 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-seleccionada e as aulas são estruturadas em cinco fases: aquecimento; segmento aeróbio (cujo objectivo 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 actividade e de motivação dos alunos, está prevista a participação em eventos de final de ano.

8.7. 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, actividade física de manutenção ou até como meio de defesa pessoal. Efectivamente, é um desporto muito completo, pois dá ao corpo as qualidades físicas indispensáveis e proporciona ao seu praticante um equilíbrio físico e mental perfeito, sendo actualmente, a par com a Nataçã, o único desporto recomendado pela OMS (Organizaçã Mundial de Saúde) para crianas.

É actualmente 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 experiêcia e reconhecida competência, uma vez que há mais de 15 anos que o CNM conta o profissional e dedicado professor João Carlos Abreu. Na presente época, com duas classes de infantis e uma classe de competiçã, pretende-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente.

A falta de espaço para a prática da actividade nas instalações do Centro levou a que o Judo se tenha deslocado, a nível de espaço físico, para o Estádio Cidade de Coimbra.

O trabalho e empenho continuam com vista à participaçã nos campeonatos zonal e nacional de juvenis e de cadetes, bem como em torneios regionais no caso dos infantis (Aveiro, Góis, Lousã).

8.8. Karate

A época 2011/12 fica marcada pelo regresso, ao CNM, do Karate, destinado a crianas entre os 4 e os 12 anos, com o objectivo geral de potenciar o seu desenvolvimento físico e cognitivo, através dos métodos de treino do Karate e, principalmente, dos princípios de alfabetizaçã motora.

O Karate 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 correcto das crianas. Daí que cada vez mais psicólogos e especialistas em educaçã infantil recomendam o Karate como modalidade desportiva para ajudar ao desenvolvimento correcto dos mais jovens.

O principal objectivo do programa de alfabetizaçã motora através do Karate é apoiar uma correcta formaçã dos jovens e contribuir para o seu sucesso educativo através do desenvolvimento da

actividade motora multilateral, nos seus vários aspectos. Para além dos benefícios cognitivos, físicos, emocionais e sociais, pretende-se promover um conjunto de valores éticos e morais, como o carácter, 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 serão 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 a actividade tem, neste primeiro ano, um valor de inscrição promocional.

Nesta primeira época, poder-se-ão realizar já alguns estágios:

- estágio de Inverno a realizar em Dezembro;
- estágio de Primavera e Exames de Graduação a decorrer em Fevereiro/Março;
- festival de Karaté de Pombal previsto para Maio de 2012;
- estágio de Verão e Exames de graduação a decorrer em Junho/Julho de 2012.

8.9. Pintura a óleo

A oferta cultural da nova época termina com a pintura a óleo, uma actividade de iniciação à pintura para quem procura algo mais calmo, mas igualmente relaxante, iniciada há pouco tempo, mas que conta já com os seus adeptos.

As aulas decorrem uma vez por semana, sob orientação de António Carvalho (Nini), para todos os que pretendam, independentemente das idades e do nível de conhecimentos.

Foi solicitado apoio à Câmara Municipal de Coimbra no sentido de realizar uma exposição colectiva de pintura, num espaço cedido por aquela entidade, como forma de mostrar o trabalho desenvolvido.

8.10. 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 actividade, orientada por Maria da Penha, pretende-se assim melhorar os seguintes aspectos:

- 1) a respiração;

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

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

O principal objectivo é fazer com que o corpo físico seja perfeitamente saudável. Além disso é preciso torná-lo resistente á fadiga, 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 acções e começa regulá-las de acordo com os seus ideais.”

(Taimini_137)

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

Em local e data a determinar pelo grupo, poderá ainda realizar-se um fim-de-semana de Yoga.

8.11. Voleibol

Tratando-se de uma modalidade desportiva enraizada no CNM há mais de 35 anos, tem dominado o Campeonato Distrital de Voleibol do INATEL ao longo dos últimos 11 anos, em que se sagrou consecutivamente Campeão, tendo sempre passado à Fase Nacional.

Contudo, devido ao elevado nível competitivo e em contraste com o que é o nosso campeonato, nunca conseguimos ultrapassar esta fase, para a qual nos preparamos permanentemente com vista a chegar ao título nacional. Este ano temos mais uma vez esse objectivo.

Assumimos assim como objectivos conquistar mais um título do Campeonato Distrital de Voleibol (Zona Centro), passar à Fase Final - Final Four, alcançar um lugar na Final do Campeonato Nacional de Voleibol do INATEL, e vencer, conquistando o Título no Campeonato Nacional.

Esta actividade tem por destinatários todos os atletas ou ex-atletas que pretendam praticar a modalidade, por gosto ou vocação. Actualmente é constituída essencialmente por ex-atletas da AAC, alguns dos quais que jogaram ao mais alto nível na modalidade, ex-atletas do CFUC-Voleibol e outros que se juntaram a um grupo cuja média de idades ronda actualmente os 35 anos, fazendo parte de uma equipa com cerca de 18 jogadores, que conta com alguns apoios para suportar alguns dos custos da actividade.

Caso seja possível, a equipa participará ainda no Torneio de Voleibol de Praia da modalidade no INATEL, a nível nacional.

9. Orçamento

Como é natural, a elaboração do Orçamento baseia-se no Plano de Actividades que lhe está associado, tendo a Direcção procurado expressar em termos financeiros, com o máximo rigor, as acções que se propõe executar ao longo do ano. Para tal, baseou-se nos valores executados até Outubro de 2011, com projecção de despesa até ao final do ano, e nos históricos de actividade e financeiro.

Partindo dessa base, foram assumidos determinados pressupostos, sendo de destacar, na perspectiva da **receita**, que foi feita uma estimativa de novas inscrições e de recebimentos correntes de quotas de sócios com base no histórico, e nas actividades, os cálculos de inscrições e mensalidades resultam de uma estimativa efectuada com base no número de praticantes inscritos em Outubro de 2011, tendo sido considerada uma estabilização - quer porque em algumas actividades já se terá atingido uma capacidade máxima para as instalações disponíveis (sem entrar em conta com a eventual possibilidade de dispor de novos espaços), quer porque, dada a situação económica do país, não será expectável um acréscimo.

Considerou-se ainda uma estabilização de receitas de cedências de espaços e uma estagnação dos apoios públicos: neste último caso, por um lado, teremos a expectável redução de apoios; mas, por outro, e em sentido contrário, teremos de considerar o facto de se desconhecerem ainda os resultados de algumas candidaturas apresentadas em 2010 - caso das candidaturas do associativismo cultural. De registar ainda a existência de um valor, embora mínimo, de receita proveniente de juros bancários.

Quanto aos eventos, foram efectuadas estimativas de receitas (e também das respectivas despesas) com base no histórico.

Do lado da **despesa**, é de destacar que, em 2011, terminou o pagamento dos planos prestacionais da Segurança Social, pelo que as únicas dívidas do CNM a transitar para 2012 serão os empréstimos dos apartamentos (a terminar em 2018) e a dívida à CMC, relativa a pistas de natação, a amortizar anualmente via RDM. Neste caso, a amortização de dívida considerada para 2012 equivale à previsão do valor de RDM a receber da Câmara Municipal.

Foram englobados todos os compromissos já assumidos para 2012, sendo de destacar o agravamento dos encargos sociais com os trabalhadores, através de um aumento da taxa contributiva da segurança social (que continuará a aumentar progressivamente até 2014). No que respeita ao IVA, para além do agravamento da taxa da electricidade e do gás, também as alterações previstas nas listas de produtos até agora sujeitas às taxas reduzida ou intermédia de IVA terão impacto directo na despesa, designadamente nas deslocações programadas das actividades ou nas despesas de eventos, no que respeita às despesas de alimentação.

Destacam-se também uma diminuição do valor dos honorários de contabilidade, em virtude da mudança de empresa que prestava esses serviços (mantendo-se, contudo, a Técnica Oficial de Contas que acompanhava as contas do CNM há já alguns anos) e uma diminuição de alguns custos - como as comunicações, resultante de renegociação de contratos.

Na rubrica de obras está orçamentado um valor estimado para algumas intervenções referidas no ponto 7., designadamente a beneficiação / requalificação de espaços, permitindo a abertura de uma nova sala para actividades. Contudo, a sua concretização terá de ser reavaliada no decurso do ano de 2012, dependendo da evolução efectiva da época 2011/12.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projecção com base no histórico dos anos de 2010 e 2011 e na perspectiva de evolução futura.

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

Praticamente todas as actividades atingem um resultado positivo, exceptuando-se:

- o voleibol, que tem vindo a ser considerado um caso de excepção, uma vez que a equipa do CNM alcançou já 11 títulos distritais consecutivos, estando apostada em finalmente alcançar, na próxima época, o título nacional, e mantendo-se como um forte elo de ligação com uma das nossas principais entidades de referência, o INATEL;
- a ginástica rítmica, que vê novamente agravar os seus custos decorrentes do elevado nível de competição atingido, conjugado com uma redução de praticantes verificada em 2011/12, sem aumento do valor de mensalidade, e que terá de ser compensada com reforço de apoios / patrocínios. Efectivamente, nas últimas épocas, a receita da actividade não tem sido suficiente para suportar todas as suas despesas, impedindo nomeadamente a concretização de alguns investimentos indispensáveis ao (re)apetrechamento da actividade (quer com um novo tapete para treino/provas (14mx14m), quer com novos aparelhos e fatos).

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2012, de aproximadamente € 434 000 (representando um decréscimo de € 5 000 relativamente ao orçamento do ano anterior) se mostra equilibrado, com praticamente todas as actividades a atingir um resultado positivo, como referimos, permitindo compensar as áreas naturalmente deficitárias numa instituição deste género (administrativa ou património).

	Receita	Despesa	Saldo
Administração	€ 43.767,76	€ 86.323,59	-€ 42.555,83
Jóias (Sócios)	€ 1.250,00		
Quotizações (Sócios)	€ 12.960,00		
Inscrições das actividades	€ 20.825,00		
Subsídios (CMC e Junta de Freguesia)	€ 8.700,00		
Juros bancários	€ 32,76		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 53.130,18	
Pessoal - encargos sociais		€ 10.279,49	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.033,09	
Pessoal - formação		€ 800,00	
Despesas de representação		€ 500,00	
Honorários - contabilidade		€ 4.940,91	
Comunicações		€ 3.557,21	
Despesas correspondência		€ 698,32	
Consumíveis de escritório		€ 2.983,53	
Cartões e quotas		€ 170,00	
Taxas de filiação CNM (inclui quota INATEL)		€ 635,00	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 6.500,00	
Despesas bancárias		€ 1.095,88	
Património	€ 21.067,00	€ 75.012,74	-€ 53.945,74
Exploração bar	€ 4.059,00		
Renda espaço ATM	€ 615,00		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 6.880,00		
Cedência de espaços para fins publicitários	€ 1.845,00	€ 306,00	
Electricidade		€ 11.220,19	
Água		€ 1.816,66	
Gás		€ 390,67	
Segurança		€ 439,17	
Limpeza, higiene e conforto		€ 4.239,81	
Seguro multi-risco		€ 482,42	
Conservação e manutenção		€ 948,55	
Implementação medidas segurança obrigatórias		€ 11.005,08	
Obras		€ 31.550,00	
Equipamento informático		€ 1.500,00	
Rendas apartamentos	€ 7.668,00		
Seguro apartamentos		€ 108,23	
Condomínio apartamentos		€ 492,42	
Manutenção apartamentos		€ 150,00	
IMI apartamentos		€ 70,16	
Empréstimo apartamentos - amortização de capital		€ 3.868,08	
Empréstimo apartamentos - juros		€ 2.703,36	
Carrinha - seguro		€ 590,87	
Carrinha - imposto, inspecção, oficina e combustível		€ 962,07	
Impostos - IRC (rend.não isentos)		€ 950,00	
Impostos - IVA (rend.não isentos)		€ 1.219,00	
Lazer	€ 1.860,00	€ 2.269,86	-€ 409,86
Sala de convívio	€ 1.860,00	€ 100,00	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 917,59	
TV Cabo		€ 1.252,26	

	Receita	Despesa	Saldo
Eventos e promoção	€ 25.750,00	€ 22.284,54	€ 3.465,46
Jantar Homenagem Sócios / Actividades	€ 3.750,00	€ 8.100,00	
Sarau Dança	€ 18.000,00	€ 8.700,00	
Workshop de Dança	€ 3.000,00	€ 1.896,80	
Boletim "O Norton"	€ 1.000,00	€ 1.600,00	
Promoção & divulgação		€ 1.987,74	
Academia de Dança	€ 129.076,00	€ 68.514,60	€ 60.561,40
Mensalidades Dança Jazz	€ 67.716,00		
Mensalidades Ballet	€ 55.860,00		
Prestação de serviços - Dança Jazz		€ 30.162,50	
Prestação de serviços - Ballet		€ 24.262,70	
Deslocações / actividades programadas	€ 5.500,00	€ 11.000,00	
Investimento		€ 3.089,40	
Academia de Música	€ 140.333,00	€ 112.266,00	€ 28.067,00
Inscrições	€ 11.655,00		
Mensalidades	€ 128.678,00		
Prestação de serviços		€ 112.266,00	
Actividades Aquáticas	€ 12.600,00	€ 11.329,93	€ 1.270,07
Mensalidades	€ 12.600,00		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 5.292,30	
Pessoal - encargos sociais		€ 1.022,39	
Piscinas		€ 4.385,24	
Investimento		€ 630,00	
Bilhar	€ 3.200,00	€ 2.360,00	€ 840,00
Mensalidades	€ 2.400,00		
Patrocínios & donativos	€ 800,00		
Inscrições federativas		€ 400,00	
Participações em provas		€ 520,00	
Deslocações		€ 1.200,00	
Investimento		€ 240,00	
Danças Afro-Latinas	€ 4.940,00	€ 3.705,00	€ 1.235,00
Mensalidades	€ 4.940,00		
Prestação de serviços		€ 3.458,00	
Investimento		€ 247,00	
Futsal	€ 8.800,00	€ 8.610,00	€ 190,00
Mensalidades	€ 7.800,00		
Patrocínios & donativos	€ 1.000,00		
Prestação de serviços		€ 3.900,00	
Despesas AFC		€ 950,00	
Aluguer de espaço para jogos		€ 880,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 2.100,00	
Investimento		€ 780,00	
Ginástica Rítmica	€ 17.430,00	€ 22.175,83	-€ 4.745,83
Mensalidades	€ 16.000,00		
Subsídio de deslocação FGP	€ 1.430,00		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 12.699,07	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.426,76	
Prestação de serviços		€ 3.300,00	
Despesas AGDC		€ 750,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 2.600,00	
Investimento		€ 400,00	

	Receita	Despesa	Saldo
Ginástica Adultos (Sénior e Step / Localizada)	€ 8.200,00	€ 4.605,54	€ 3.594,46
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 4.950,00		
Mensalidades Step	€ 3.250,00		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 3.175,11	
Pessoal - encargos sociais		€ 610,44	
Investimento		€ 820,00	
Judo	€ 8.831,84	€ 8.071,40	€ 760,44
Mensalidades	€ 8.680,00		
Subsídio FPJ	€ 151,84		
Prestação de serviços		€ 7.204,40	
Despesas AJC		€ 300,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 350,00	
Investimento		€ 217,00	
Karaté	€ 2.760,00	€ 1.768,00	€ 992,00
Mensalidades	€ 2.760,00		
Prestação de serviços		€ 1.380,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 250,00	
Investimento		€ 138,00	
Pintura	€ 1.920,00	€ 1.344,00	€ 576,00
Mensalidades	€ 1.920,00		
Prestação de serviços		€ 1.152,00	
Investimento		€ 192,00	
Yoga	€ 3.240,00	€ 1.782,00	€ 1.458,00
Mensalidades	€ 3.240,00		
Prestação de serviços		€ 1.620,00	
Investimento		€ 162,00	
Voleibol	€ 200,00	€ 1.552,57	-€ 1.352,57
Subsídio de deslocação INATEL	€ 200,00		
Filiações INATEL		€ 452,57	
Espaço para treinos e jogos		€ 800,00	
Deslocações		€ 300,00	
TOTAIS	€ 433.975,60	€ 433.975,60	0,00

Coimbra, 23.Novembro.2011

A Direcção