



CNM CENTRO
NORTON DE MATOS

6 décadas ao serviço do desporto, da cultura e do recreio

Plano de Atividades Orççamento

2013

1. Nota introdutória

Apesar de todas as adversidades esperadas para o próximo ano, a direção quer iniciar este Plano de Atividades e Orçamento para 2013 com uma nota positiva, destacando as seis décadas de vida desta grande instituição que é o Centro Norton de Matos! Tendo completado 61 anos em 2012, organizámos este ano um grande evento para comemorar as seis décadas de ininterrupta atividade, tendo demonstrado, mais uma vez, a vitalidade e o dinamismo da nossa coletividade, com a presença de mais de 300 participantes, entre sócios, praticantes e amigos, e com a presença das mais altas individualidades do Município de Coimbra.

Que venham mais 6 décadas, ao serviço do desporto, da cultura e do recreio, mantendo o estatuto ímpar na cidade e o reconhecimento como instituição de referência!

O próximo ano será um dos anos mais exigentes de sempre, com impacto em todos os sectores da sociedade. E o Centro Norton de Matos não será exceção, mantendo-se a tendência de aumento de despesas e de redução dos já baixos apoios públicos, a que se poderá juntar uma redução de receitas decorrentes da atividade corrente.

De forma a minimizar este impacto, a época 2012/13, que se pretende que seja marcada mais uma vez pela qualidade e pela diversidade de atividades, teve início com uma forte aposta nos escalões de iniciação, tendo sido criados, em algumas atividades, valores de mensalidade reduzidos para estes escalões. Mantiveram-se também as reduções de mensalidades introduzidas na época anterior, demonstrando o esforço do CNM em reduzir os custos dos seus praticantes com a prática regular de atividades culturais e desportivas.

Pela quinta época consecutiva, constata-se um aumento do número de praticantes, embora sem a mesma expressão dos anos anteriores: uma taxa de crescimento de cerca de 1%, face aos 9% da época anterior.

Face ao panorama e sobretudo face à incerteza da evolução das atividades, em particular, e da receita, de um modo geral, será inevitável manter a rigorosa gestão da despesa.

A estabilidade financeira alcançada, o reforço da qualidade e do papel ativo e de destaque do CNM e o aumento de praticantes permitirão assim fazer face aos desafios do futuro! A direção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação que permitiram chegar até aqui!

O próximo ano ficará também marcado por um novo ato eleitoral para os seus órgãos sociais, para o biénio 2013-2014. Independentemente do resultado e de quem venha a exercer essas funções a partir de abril, cabe à atual direção apresentar o Plano de Atividades para o ano civil de 2013.

E é neste contexto que apresentamos o plano e o orçamento, instrumentos de referência para 2013, contendo as principais orientações, sempre susceptíveis de reajustamentos em função de novas necessidades e da natural evolução da atividade.

07.dezembro.2012

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. 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”*.

De realçar que desde este ano de 2012, o CNM é associado da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto.

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 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, que nos últimos anos se tornaram quase nulos. Conjugando esta redução com o pagamento de uma quota anual ao INATEL e com o aumento dos valores de licenças desportivas, seguros e inscrições, o impacto, neste momento, é claramente negativo para o CNM, contribuindo, inclusivamente, para o fim do voleibol do CNM.

Continua a ter especial relevo a Câmara Municipal de Coimbra - designadamente para os pelouros do desporto e lazer e da cultura - que tem apoiado 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 2013, 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 coletividade, não obstante o facto de o período de austeridade que atravessamos ter levado à suspensão do habitual subsídio anual à atividades da instituição. Com a Junta, 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 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, promovendo assinatura de novos protocolos, dinamizando ainda mais o CNM.

É o caso da parceria efetuada com o CEIFAC - Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra (com sede também no Bairro Norton de Matos), no âmbito de um projeto 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 ativa do CNM na área social. Neste âmbito, na sequência de uma nova candidatura ao Programa Escolhas, foi renovada a parceria, pelo que continua em funcionamento nas nossas instalações uma sala de informática para aulas destinadas ao público-alvo do projeto e temos crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis a frequentar as nossas atividades.

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

O reforço do associativismo foi um dos pilares programáticos com que a atual Direção se apresentou aos associados. Efetivamente, qualquer Direção de uma coletividade como o Centro Norton de Matos terá que assentar a sua atuação 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, os anos de 2011 e 2012 registaram uma inversão da tendência decrescente que se vinha a sentir ao longo dos últimos anos.

Do ponto de vista financeiro, está em curso até ao final do ano um processo de atualização do ficheiro de sócios e de regularização de quotas em atraso, apelando-se ao papel essencial que os sócios têm no apoio à instituição.

A apresentação de uma revisão dos Estatutos e dos seus Regulamentos (a última revisão data da década de 90), tornando-os mais atuais, será uma das prioridades, tendo já a Direção uma proposta de revisão que levará brevemente a discussão pública.

No âmbito das suas funções social e recreativa, o CNM irá ainda continuar a promover práticas de envelhecimento ativo, através do reforço de atividades 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).

Destaque para a criação e dinamização, em novembro, de uma secção de colecionismo, a funcionar todas as semanas, na biblioteca do CNM, no sentido de colmatar uma lacuna cultural-recreativa e tendo como objetivos ocupar o tempo de cidadãos (que sendo colecionadores estão reformados ou desempregados), fomentar o convívio através de trocas de artigos colecionáveis e proceder a catalogação de artigos de coleção de vários temas.

Na primavera, a secção pretende organizar uma feira de trocas, no CNM, com vários expositores e aberta ao público em geral.

5. Recursos humanos

A situação ao nível dos recursos humanos mantém-se estabilizada, não tendo sofrido alterações nos últimos anos. Efetivamente, 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 (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 atividade 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 coletividade.

A todos eles, o CNM (e nomeadamente, a Direção) agradece, esperando continuar a contar, em 2013, 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, 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, marcada pela profunda crise que o país atravessa e pelas conseqüentes medidas de austeridade, com impacto a todos os níveis. Obviamente que, neste tipo de coletividades, muito dependentes do nível de atividade ou dos apoios recebidos, qualquer pequena variação num destes fatores é suscetível 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 próximo ano.

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, através de campanhas como a que ocorreu em 2012 (sócio 6 décadas);
- angariar novos praticantes (tentando estabilizar o nível de atividade do CNM, num patamar “confortável” para o espaço e para as condições de que dispomos);
- dinamizar a cedência de espaços para fins culturais e desportivos;
- 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 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, mais uma vez apelamos aos sócios, a quem cabe um papel importante no apoio à instituição, através da regularização das quotas em atraso.

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 objetivo passa pela reabilitação, criando as melhores condições possíveis para a prática das atividades e para o bem-estar de todos. A principal aposta da Direção passa assim por assegurar a melhoria de condições das instalações, através de intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho já desenvolvido desde 2010. São exemplos, nos últimos anos, a remodelação dos wc's, a intervenção no piso de madeira e as pinturas efetuadas (sala de jogos, biblioteca, corredor e sala da direção), a colocação do ar condicionado nas salas de dança, a requalificação parcial do ringue (balizas e redes), a requalificação do espaço da secretaria e, já este ano, a criação de uma nova sala para a prática de atividades e a requalificação dos balneários.

Realça-se que todas estas 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 mais de 45 anos de vida do edifício.

Mantém-se assim as prioridades definidas anteriormente e que não puderam ainda ser concretizadas por motivos financeiros, e que o serão se, e quando, houver disponibilidade financeira para cada uma delas:

- como o espaço físico tem constituído uma das principais limitações à expansão das atividades, e não obstante as dificuldades previstas, tentaremos dotar o CNM de mais uma nova sala;
- requalificação e beneficiação dos vestiários;
- 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);
- reabilitação e beneficiação do átrio.

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.

Continuará também o investimento na divulgação do CNM e na promoção das suas atividades, utilizando a página oficial da coletividade (www.cnm.pt), a nova página institucional no *facebook* (www.facebook.com/CentroNortonMatos) 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 de mais uma edição do estágio de dança, que se realiza entre os dias 18 e 20 de dezembro, com a participação de nomes conhecidos da área da dança (Maria Palmeirim, mestre de bailado da Companhia Nacional de Bailado, e Daniel Cardoso, coreógrafo e diretor artístico do Quorum Ballet). 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 professores com créditos firmados no panorama da dança, não só a nível nacional como internacional.

Está mais uma vez 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.

Para a corrente época, destaca-se ainda a parceria entre o CNM e a escola de dança Sabor Latino, que desde o passado mês de novembro, desenvolve as suas atividades nas instalações da nossa instituição.

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.

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que, neste aspeto, o período de referência considerado será a época (2012/13), por ser claramente o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2013, com os objetivos determinados pelos atuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, há sempre necessidade de, no mínimo, rever estes objetivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias atividades, uma vez que o CNM continuará permanentemente, como tem feito até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detetadas.

Nesse sentido, na corrente época, foi extinta a modalidade voleibol, extinção devidamente fundamentada no ponto 8.11.

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 respetivo diploma. A RAD tem um Quadro de Examinadores Internacional, professores experientes e respeitáveis que passam por um rigoroso processo de seleção e programa de treino antes de serem nomeados como Examinadores. Nos exames desta época, 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 2013.

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, 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 espetáculos;

- 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 espetáculos e competições e conferindo-lhe visibilidade e credibilidade através dos exames e de *workshops* realizados nas suas instalações.

No início do ano (fevereiro e março, respetivamente), os bailarinos do CNM irão mais uma vez participar na Semana Internacional de Bailado do Porto e no 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, patrocínios e donativos -, 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 em Inglaterra (de 1 a 6 de julho).

Em 2012/13, pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a pais e familiares e espetáculos para angariação de fundos para comparticipar os elevados custos das deslocações previstas. Os alunos da Academia de Dança do CNM poderão ainda participar em espetáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados.

A época terminará no final de julho de 2013, realizando-se o espetáculo anual no TAGV no dia 22 de junho.

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 objetivos 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 projeção e valorização do panorama da Dança em Coimbra. Esta modalidade, iniciada nesta associação em 1997, conta atualmente com nove classes, que ao longo do ano aprendem e desenvolvem as bases fundamentais de Jazz. Na presente época, a idade mínima para frequência baixou, passando a aceitar praticantes a partir dos 5 anos.

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.

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.

Desta forma, e para a época de 2012/13 estão programadas diversas iniciativas, que culminarão com a realização dos habituais espetáculos anuais, a 28 e 29 junho, no Teatro Académico de Gil Vicente (2 sessões).

Para além destas iniciativas, as professoras encontram-se recetivas 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, 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 Kisemba 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. E caso os alunos tenham assimilado algumas coreografias e estejam disponíveis, poderão realizar pequenas apresentações, em eventos organizados no CNM

(como foi o caso do almoço comemorativo de 6 décadas) ou em eventos organizados por entidades externas (como também aconteceu na época passada).

Dada a recetividade desta atividade desde a sua criação (2010/11), procedeu-se nesta época à abertura de uma terceira turma, diferenciando-se três níveis - iniciados, intermédios e avançados -, com sucesso!

8.2. Academia de Música CNM

A Academia de Música CNM, fundada em 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 Elétrica, 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 respetivas áreas.

Para 2012/13, a Academia, atenta ao meio populacional e social em que se insere, e dado o sucesso verificado no último ano, manterá as atividades **música para bebés**, dos 3 aos 36 meses, e “**música ativa**”, para jovens com mais de 50 anos. Da mesma forma, dará continuidade aos **cursos de produção áudio**, também iniciados em 2011/12.

Continuará também o projeto Academia na FNAC, em parceria 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.

No âmbito da parceria que tem vindo a ser desenvolvida nos últimos anos com o Dolce Vita Coimbra, esperamos levar a cabo mais uma semana musical, em setembro de 2013.

Outras atividades 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.

Os concertos/festa de final de ano deverão decorrer em junho e julho, em locais ainda a definir, pretendendo-se abrir a Academia à cidade, dando a conhecer e promovendo a música.

8.3. 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 criadas novas turmas, na época seguinte, para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica, que se mantém.

Esta época fica marcada por um início atribulado, dados os problemas de gestão da piscina de Celas, utilizada pelo CNM para as suas atividades aquáticas (à exceção dos bebés), e que só ficaram resolvidos em dezembro, com a passagem da gestão das piscinas do IPDJ para a Câmara Municipal. Como consequência, estas atividades tiveram o seu início com mais de 3 meses de atraso, o que claramente prejudicará o presente ano letivo.

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** (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) Natação para adultos: adaptação ao meio aquático e iniciação às técnicas do nado formal em adultos

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

d) 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.

As aulas destinam-se a todos, 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 correta e constante dos músculos posturais; aumento da resistência, tonicidade muscular e flexibilidade do indivíduo, uma vez que a pressão hidrostática exercida pela água ativa 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, atualmente, única e exclusivamente jogadores de Coimbra, sócios da coletividade, que participarão nas provas individuais do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar.

No entanto, não deixamos de alcançar alguns resultados de destaque (como é o caso do Campeão Nacional da III divisão em título, Miguel Rocha), que procuraremos reforçar na próxima época.

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 três escalões (para além das escolinhas), até à época 2007/08; em 2008/09, a diminuição do número de praticantes ditou a extinção do escalão juvenil; o movimento inverso verificado em 2009/10, associado aos níveis

etários dos nossos praticantes, levou ao regresso do escalão juvenil. Em 2010/11, foi extinto o escalão de iniciados, e nesta época, 2012/13, funcionará apenas o **escalão infantil** (para além das escolinhas).

É sob a orientação do treinador Mauro Santos que os nossos infantis treinam, no Pavilhão Desportivo da Escola Eugénio de Castro, 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.

Na época 2010/11, uma vez que o caminho para a continuidade desta atividade passa pela aposta na formação, foram reabilitadas as **escolinhas**, que treinam no campo de relva sintética do CNM, pretendendo-se que esta seja mais uma época de consolidação deste escalão.

Os nossos traquinas participam no *First Futsal Play Kids*, um torneio com outras equipas da região de Coimbra.

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.

8.6. Ginástica

a) Rítmica

Na época 2011/12, a Ginástica Rítmica do CNM manteve o estatuto no panorama nacional, e até internacional, continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores.

Sob orientação da treinadora Nina Chevts, 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 entreajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

Em 2012/13, 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, tendo como objetivos concretos:

- apuramento para a Taça do Mundo;
- apuramento para o Campeonato no Mundo, programa individual;
- participar no Campeonato do Mundo, programa conjuntos;
- apuramento no campeonato nacional base;
- apuramento no campeonato nacional I divisão;
- estar nos 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.

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 Ginástica Rítmica continuará, sempre que possível, a corealizar provas do campeonato e 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 exibições em locais públicos, dentro e fora de Coimbra, e em Galas de Ginástica e outros eventos de carácter desportivo, cultural, social e recreativo.

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 deitado a perder. Esse apoio tem sido manifestado pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais e pela Câmara Municipal de Coimbra (através da cedência do Pavilhão Multidesportos e da aquisição, em 2012, de um tapete para este espaço, permitindo melhores condições para as nossas ginastas).

O CNM candidatou-se também a um apoio da FGP para o apetrechamento da atividade, tendo recebido recentemente a aprovação da sua candidatura, o que permitirá adquirir alguns materiais (bolas, fitas,...) com uma comparticipação de 50% por parte da Federação.

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 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) Step / 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, 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, 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, uma vez que há mais de 15 anos que o CNM conta com o profissional e dedicado professor João Carlos Abreu. Na presente época, com classes infantis e de competição, pretende-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente.

A falta de espaço para a prática da atividade 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 participação 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

O regresso do Karate ao CNM, na época passada, ficou marcado pelo sucesso! E esta época, 2012/13, demonstra-o, registando-se um acréscimo de praticantes face ao ano anterior, divididos em dois escalões - iniciados e infantis.

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 Karate e, principalmente, dos princípios de alfabetização 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 correto das crianças. Daí que cada vez mais psicólogos e especialistas em educação infantil recomendam o Karate como modalidade desportiva para ajudar ao correto desenvolvimento dos mais jovens.

O principal objetivo do programa de alfabetização motora através do Karate 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 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 atividade mantém, nesta segunda época, um valor de inscrição promocional.

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.

8.9. Pintura a óleo, artesanato e oficinas CNM

A oferta cultural da nova época termina com a pintura a óleo, uma atividade 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. Este ano, a pintura a óleo é complementada com outras atividades artesanais.

As aulas decorrem uma vez por semana, sob orientação de António Carvalho (Nini) e de Maria Romão Ferreira, para todos os que pretendam ocupar os seus tempos livres desta forma, independentemente das idades e do nível de conhecimentos.

Poder-se-ão realizar exposições coletivas de pintura ou de outros trabalhos, como forma de mostrar o trabalho desenvolvido. Será o caso de uma exposição a decorrer no Atrium Solum, em janeiro.

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 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.

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

8.11. Voleibol

Concluída a época 2011/12 - época em que a equipa de voleibol arrecadou mais um título, o 12.º consecutivo, do campeonato distrital de voleibol do INATEL -, a direção procedeu à reavaliação da situação da atividade, como previsto e como assumido em Assembleia Geral de aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para 2012, dada a “necessidade de vigilância apertada a exercer sobre as secções deficitárias”, e novamente na última Assembleia Geral em que foi levantada, pelos sócios, a questão das atividades deficitárias.

No âmbito da análise efetuada, chegaram-se às seguintes conclusões:

- o jogador que assumia a coordenação da “secção” e tinha sido o interface da atividade com a direção, manifestou indisponibilidade para continuar a assumir este papel e informou que haveria dificuldade em que outro elemento da equipa assumisse esse papel;
- a equipa era constituída essencialmente por antigos atletas da AAC, ex-atletas do CFUC-Voleibol e outros que se juntaram ao grupo, sem ligação ao CNM;
- a relação com o INATEL sofreu bastantes alterações nos últimos anos, designadamente desde que, em 2008, se transformou em fundação de direito privado de utilidade pública. Olhando para o voleibol, constata-se que o balanço financeiro do CNM com o INATEL passou a ser claramente negativo, sendo maiores os encargos assumidos do que os apoios recebidos. Aliás, em 2010/11 não foi recebido qualquer apoio; e, por outro lado, constatou-se um enorme acréscimo de custos de filiação:
 - . inscrição por jogador: 2009/10, € 13,50; 2010/11, € 15,00; última época, € 18,50;
 - . inscrição de equipa: em 2009/10 e 2010/11, € 20,00; e na última época, € 110,70;
- nos últimos 2 anos, deixou de ser possível a utilização de espaço gratuito, como até aí tinha acontecido, passando a haver necessidade de novos espaços - de utilização paga - para a prática do voleibol (treinos e jogos), ascendendo o custo total deste alugueres a cerca de € 800 anuais;

- a estes custos acresciam os das deslocações, que sofreram igualmente aumentos anuais (por motivos diversos: mais deslocações e/ou deslocações mais distantes, aumento do preço dos combustíveis e acréscimo do IVA nas refeições);
- de um modo global, em termos financeiros, o saldo da atividade é negativo - como aliás tem sempre acontecido, dada a praticamente inexistente receita -, mas nos últimos anos a situação agravou-se significativamente, dadas as condicionantes anteriormente identificadas. O balanço da última época mostra um saldo negativo de € 2.161,60 (€ 1.772,94 em 2010/11; € 2.073,15 em 2009/10, dada a aquisição de equipamentos);
- na Assembleia Geral de abril de 2012, foram colocadas questões sobre o facto de atividades com saldo positivo estarem a suportar atividades deficitárias e que não contribuem para a receita geral do CNM, como acontece com outras atividades que contribuem para o subsídio anual da Câmara Municipal de Coimbra (via Regulamento Desportivo Municipal) - como é o caso da ginástica rítmica.

A direção tinha, até aqui, entendido que se tratava de um caso de exceção, uma vez que a equipa do CNM alcançou um número considerável de títulos consecutivos. Contudo, como exposto, são títulos que acarretam elevados custos (e praticamente nenhum proveito) na atual estrutura financeira da instituição e que, por outro lado, não têm repercussões significativas na imagem do CNM (por se tratar de um título distrital do INATEL).

Deve ainda ser tida em conta a necessidade de concentrar recursos, possibilitando ao CNM superar as dificuldades inerentes à atual situação económica e financeira do país, que tem vindo já a ter reflexos na atividade financeira da instituição, a todos os níveis - desde a diminuição de apoios ao acréscimo de custos associados às medidas que têm vindo a ser tomadas (acréscimo de taxas de contribuição para a segurança social, acréscimo de IVA, ...).

Assim, face a tudo o que foi referido, entendeu a direção proceder à extinção da atividade voleibol, não procedendo à sua inscrição no INATEL na época 2012/13.

9. Orçamento

Como é natural, a elaboração do Orçamento baseia-se 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 outubro de 2012, 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 sócios com base no histórico, e nas atividades, os cálculos de inscrições e mensalidades resultam de uma estimativa efetuada com base no número de praticantes inscritos em outubro de 2012, tendo sido considerada uma estabilização relativamente corrente época - quer porque em algumas atividades 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 exetável um acréscimo.

Considerou-se ainda uma estabilização de receitas de cedências de espaços e uma previsível redução dos apoios públicos.

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

Do lado da **despesa**, é de destacar que as únicas dívidas do CNM a transitar para 2013 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 2013 equivale à previsão do valor de RDM a receber da Câmara Municipal.

Foram englobados todos os compromissos já assumidos para 2013, sendo de destacar o agravamento dos encargos sociais com os trabalhadores, através de um novo aumento da taxa contributiva da segurança social (que continuará a aumentar progressivamente até 2014).

Na rubrica de obras está orçamentado um valor estimado para algumas intervenções referidas no ponto 7., designadamente a beneficiação / requalificação de espaços, permitindo designadamente a abertura de uma nova sala para atividades. Contudo, a concretização desta e de outras intervenções terá de ser reavaliada no decurso do próximo ano, dependendo da evolução efetiva da época 2012/13.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projeção com base no histórico dos anos de 2010, 2011 e 2012 e na perspetiva de 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.

Praticamente todas as atividades atingem um resultado positivo, excetuando-se a ginástica rítmica, uma vez que se mantêm os elevados custos decorrentes do elevado nível de competição atingido. Contudo, realça-se que a previsão de défice é muito inferior ao previsto para 2012, quer porque se espera um ligeiro aumento de praticantes, quer pelo facto de se ter introduzido um ajustamento nos valores das mensalidades. Há, contudo, que considerar que esta modalidade, pelo seu nível competitivo, em muito contribui para os valores anuais do RDM que nos são atribuídos pela CMC e que não são espelhados diretamente nas contas da ginástica rítmica, uma vez que não nos é possível fazer a imputação dessa receita a cada uma das atividades.

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2013, de aproximadamente € 442 000 (representando uma ligeira variação de 2% relativamente ao orçamento do ano anterior) se mostra equilibrado, com praticamente 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	€ 39.810,24	€ 86.025,20	-€ 46.214,96
Jóias (Sócios)	€ 1.250,00		
Quotizações (Sócios)	€ 11.880,00		
Inscrições das atividades	€ 20.120,00		
Subsídios (CMC)	€ 6.500,00		
Juros bancários	€ 60,24		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 53.130,18	
Pessoal - encargos sociais		€ 10.471,63	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.097,56	
Pessoal - formação		€ 700,00	
Despesas de representação		€ 675,00	
Honorários - contabilidade		€ 4.940,91	
Comunicações		€ 4.094,62	
Despesas correspondência		€ 552,08	
Consumíveis de escritório		€ 2.293,42	
Cartões e quotas		€ 639,60	
Taxas de filiação CNM (inclui quota INATEL)		€ 492,00	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 5.000,00	
Despesas bancárias		€ 1.938,22	
Património	€ 23.226,72	€ 85.632,77	-€ 62.406,05
Exploração bar	€ 4.059,00		
Renda espaço ATM	€ 615,00		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 9.840,00		
Cedência de espaços para fins publicitários	€ 738,00		
Eletricidade		€ 13.763,38	
Água		€ 1.901,73	
Gás		€ 244,51	
Segurança		€ 452,39	
Limpeza, higiene e conforto		€ 4.182,82	
Seguro multi-risco		€ 482,42	
Conservação e manutenção		€ 1.396,80	
Implementação medida segurança obrigatórias		€ 11.650,00	
Obras		€ 36.275,00	
Equipamento e software informático		€ 3.000,00	
Rendas apartamentos	€ 7.974,72		
Seguro apartamentos		€ 108,23	
Condomínio apartamentos		€ 492,42	
Manutenção apartamentos		€ 250,00	
IMI apartamentos		€ 218,78	
Empréstimo apartamentos - amortização de capital		€ 3.857,88	
Empréstimo apartamentos - juros		€ 2.914,20	
Carrinha - seguro		€ 514,28	
Carrinha - imposto, inspeção, oficina e combustível		€ 967,23	
Impostos - IRC (rend.não isentos)		€ 1.100,00	
Impostos - IVA (rend.não isentos)		€ 1.860,70	
Lazer	€ 1.860,00	€ 2.717,04	-€ 857,04
Sala de convívio	€ 1.860,00	€ 175,21	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 952,60	
TV Cabo		€ 1.589,23	

	Receita	Despesa	Saldo
Eventos e promoção	€ 18.750,00	€ 12.165,83	€ 6.584,17
Saraus Dança	€ 17.250,00	€ 9.380,00	
Workshop de Dança	€ 1.500,00	€ 1.250,00	
Promoção & divulgação		€ 1.535,83	
Academia de Dança	€ 134.705,00	€ 72.052,43	€ 62.652,58
Mensalidades Dança Jazz	€ 62.985,00		
Mensalidades Ballet	€ 66.220,00		
Prestação de serviços - Dança Jazz		€ 31.226,50	
Prestação de serviços - Ballet		€ 26.595,80	
Deslocações / atividades programadas	€ 5.500,00	€ 11.000,00	
Investimento		€ 3.230,13	
Academia de Música	€ 147.262,50	€ 117.810,00	€ 29.452,50
Inscrições	€ 12.600,00		
Mensalidades	€ 134.662,50		
Prestação de serviços		€ 117.810,00	
Atividades Aquáticas	€ 12.180,00	€ 11.311,59	€ 868,41
Mensalidades	€ 12.180,00		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 5.343,78	
Pessoal - encargos sociais		€ 1.041,50	
Piscinas		€ 4.621,82	
Investimento		€ 304,50	
Bilhar	€ 3.700,00	€ 3.440,00	€ 260,00
Mensalidades	€ 2.200,00		
Patrocínios & donativos	€ 1.500,00		
Inscrições federativas		€ 400,00	
Participações em provas		€ 520,00	
Deslocações		€ 2.300,00	
Investimento		€ 220,00	
Danças Afro-Latinas	€ 5.016,00	€ 3.636,60	€ 1.379,40
Mensalidades	€ 5.016,00		
Prestação de serviços		€ 3.511,20	
Investimento		€ 125,40	
Futsal	€ 8.500,00	€ 7.575,00	€ 925,00
Mensalidades	€ 7.500,00		
Patrocínios & donativos	€ 1.000,00		
Prestação de serviços		€ 3.750,00	
Despesas AFC		€ 750,00	
Aluguer de espaço para jogos		€ 1.100,00	
Deslocações / atividades programadas		€ 1.600,00	
Investimento		€ 375,00	
Ginástica Rítmica	€ 19.532,70	€ 21.743,44	-€ 2.210,74
Mensalidades	€ 18.216,00		
Subsídio de deslocação FGP	€ 1.316,70		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 13.404,58	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.609,46	
Prestação de serviços		€ 1.500,00	
Despesas FGP e AGDC		€ 1.380,00	
Deslocações / atividades programadas		€ 2.394,00	
Investimento		€ 455,40	

	Receita	Despesa	Saldo
Ginástica Adultos (Sénior e Step / Localizada)	€ 8.352,00	€ 3.388,87	€ 4.963,13
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 5.712,00		
Mensalidades Step	€ 2.640,00		
Pessoal - remuneração, subsidios e outros abonos		€ 2.486,76	
Pessoal - encargos sociais		€ 484,51	
Investimento		€ 417,60	
Judo	€ 10.360,00	€ 9.507,80	€ 852,20
Mensalidades	€ 10.360,00		
Prestação de serviços		€ 8.598,80	
Despesas AJC		€ 300,00	
Deslocações / atividades programadas		€ 350,00	
Investimento		€ 259,00	
Karaté	€ 4.080,00	€ 2.494,00	€ 1.586,00
Mensalidades	€ 4.080,00		
Prestação de serviços		€ 2.040,00	
Deslocações / atividades programadas		€ 250,00	
Investimento		€ 204,00	
Pintura	€ 2.070,00	€ 1.449,00	€ 621,00
Mensalidades	€ 2.070,00		
Prestação de serviços		€ 1.242,00	
Investimento		€ 207,00	
Yoga	€ 3.432,00	€ 1.887,60	€ 1.544,40
Mensalidades	€ 3.432,00		
Prestação de serviços		€ 1.716,00	
Investimento		€ 171,60	
TOTAIS	€ 442.837,16	€ 442.837,16	€ 0,00

Coimbra, 07 de dezembro de 2012

A Direção