



**CNM** CENTRO  
NORTON DE MATOS

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

# Plano de Atividades Orççamento

# 2015

## 1. Nota introdutória

Ano novo, época nova! Mais uma em mais de seis décadas de vida - e ininterrupta atividade, ao serviço do desporto, da cultura e do recreio - desta grande instituição que é o Centro Norton de Matos!

Mas “mais uma” não significa simplesmente mais uma igual a todas as outras... cada época é única, com as suas especificidades, diferente das anteriores e das que lhe hão de suceder. O desejo, esse é comum: que cada nova época seja sempre marcada pela qualidade, pelo sucesso e pelo crescimento da nossa atividade associativa e das nossas atividades!

Queremos consolidar - e até alargar o “leque” - os títulos alcançados nas últimas épocas, seja no âmbito cultural, com os títulos mundiais alcançados pelo ballet no *Dance World Cup*, ou no âmbito desportivo, em que se destacam os títulos de campeões nacionais atingidos pela ginástica rítmica ou pelo bilhar.

O CNM mantém também presente o cumprimento de um serviço com prioridades de âmbito social, quer através do papel relevante que desempenha no âmbito do envelhecimento ativo, quer continuando a disponibilizar-se para colaborar em iniciativas de cariz social.

Face ao panorama geral 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 e a seleção criteriosa dos investimentos a efetuar, mantendo-os compatíveis com o nível de atividade e de receita obtida, associados à racionalização de recursos. Esperamos continuar com o caminho traçado - e que tem vindo a ser implementado nos últimos anos -, de utilizar as margens obtidas (ou apoios específicos) para a reabilitação do edifício, prestes a completar 50 anos.

A estabilidade financeira alcançada, o reforço da qualidade e do papel ativo e de destaque do CNM permitirão seguramente fazer face aos desafios do futuro! A Direção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação que permitiram chegar até aqui, contribuindo para a vitalidade da nossa coletividade. O Centro Norton de Matos continuará a ser, indubitavelmente, uma instituição de referência, com um estatuto ímpar na cidade pela sua dinâmica participação aos níveis social, cultural e desportivo!

O próximo ano ficará também marcado por um novo ato eleitoral para os seus órgãos sociais, para o biénio 2015-2016. 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 2015.

É neste contexto que apresentamos o plano e o orçamento, instrumentos de referência para 2015, contendo as principais orientações, sempre suscetíveis de reajustamentos em função de novas necessidades e da natural evolução da atividade.

30.novembro.2014

A Direção

## 2. Enquadramento

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

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

Foi posteriormente, em 1990, constituído em associação, adotando a denominação de Centro Norton de Matos.

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

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

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

## 3. Apoios

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

É 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, deixando o CNM de beneficiar de subsídios desta entidade e passando a contribuir para o seu financiamento (através de uma quota anual e de um enorme aumento de valores de filiação e inscrição em atividades, como foi o caso do voleibol).

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 2015, 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. Continuaremos também a participar ativamente em todos os eventos para os quais somos chamados a colaborar.

Há que realçar que continuamos a aguardar as transferências relativas a apoios financeiros atribuídos nos últimos anos, que tardam em chegar, apesar de concedidos pelo executivo camarário, e que são importantes para a atividade da instituição, não obstante a redução que se tem vindo a sentir ao longo dos anos.

Destaca-se ainda a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, com a qual se tem intensificado a colaboração nos últimos anos, através de participações em eventos organizados por esta entidade (de que são exemplo as Noites de Verão do Bairro Norton de Matos). Apesar de o período de austeridade que atravessamos ter levado à suspensão do habitual subsídio anual às atividades da instituição, continuamos a contar com a Junta para apoios pontuais e saudamos o novo regulamento de apoio às atividades culturais e desportivas.

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.

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.

Resultado do esforço de captação de novos sócios e decorrente do dinamismo do CNM nos últimos anos, desde 2011 que se tem vindo a registar uma inversão da tendência decrescente que se vinha a sentir nos anos anteriores. E, atendendo aos atuais números, o ano de 2014 será o ano com um maior número de novos sócios desde 2005! A Direção espera que esta tendência crescente se mantenha no próximo ano, contribuindo para a minimização do efeito do processo de atualização e de renumeração, concluído no início de 2013, que levou à eliminação dos sócios falecidos, desistentes e com quotas em atraso, nos termos estatutários (mas também, por outro lado, à recuperação de algumas quotas em atraso).

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

No âmbito das suas funções social e recreativa, o CNM irá ainda continuar a promover práticas de envelhecimento ativo. Manter-se-á o pacote de atividades culturais, recreativas e desportivas especialmente dedicadas a este segmento da população - caso da Ginástica Sénior ou da Música Ativa -, com mensalidades quase simbólicas.

Pretende-se assim dar seguimento ao projeto envelhecimento ativo, promovendo a interação e prevenindo ou reduzindo situações de isolamento, e principalmente, criando um espaço dinâmico que contribua para a promoção de uma melhor qualidade de vida da população sénior, impulsionando o envelhecimento ativo. O CNM contribui, desta forma, para a imagem positiva do idoso como agente indispensável de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável.

Infelizmente, não foi possível manter a secção de Colecionismo, iniciada em 2012, dado o seu responsável não ter disponibilidade para se manter na dinamização da secção (por motivos profissionais, nomeadamente a abertura de um espaço por conta própria).

## 5. Recursos humanos

Nos últimos anos, a situação ao nível dos recursos humanos manteve-se estável, com a consolidação do quadro de pessoal com 7 trabalhadores - 3 trabalhadoras da área administrativa / financeira, 2 da área da limpeza, 1 treinadora e 1 monitora (a tempo parcial). No ano de 2014, com a alteração da forma de gestão da Academia de Música, foi indispensável proceder a uma nova contratação (a termo), para a coordenação desta atividade durante esta época.

Desta forma, as áreas essenciais de funcionamento da instituição estão cobertas, permitindo, graças ao trabalho, ao esforço e ao empenho e dedicação do seu pessoal, 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, e que, naturalmente, poderá variar de ano para ano, em função da oferta de atividades.

A todos eles, o CNM (e nomeadamente, a Direção) agradece, esperando continuar a contar, em 2015, 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.

Por último, realça-se que ainda em 2014, foi efetuada uma candidatura ao programa “Estágios Emprego” do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), para a realização de um estágio em que se pretende o desenvolvimento de uma experiência prática em contexto de trabalho com o objetivo de promover a inserção de jovens no mercado de trabalho. A função a desempenhar por este estagiário, que se espera que entre em funções no início de 2015, será a de gestor desportivo, para aquisição de competências na gestão desportiva de uma associação sem fins lucrativos, apoiando a Direção nas diversas vertentes.

## 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 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.

E na corrente época, 2014/15, não obstante o excelente nível de atividade, é de esperar algum impacto da profunda alteração ocorrida na Academia de Música, em virtude do incumprimento contratual da empresa com quem estava contratada a execução do projeto, o que acarretou, por um lado, elevados investimentos para a corrente época e, por outro, um nível de atividade ainda abaixo da capacidade, que se espera recuperar em 2015/16.

Contudo, podemos afirmar que a estabilidade financeira alcançada ao longo dos últimos anos ajudar-nos-á enfrentar um eventual contexto mais difícil, decorrente de todos os possíveis fatores de instabilidade.

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 praticantes (sempre procurando 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 atividades (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, e não obstante a recuperação efetuada com o processo de renumeração, 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 das instalações sanitárias, 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 as intervenções têm vindo a ser executadas de forma ponderada e equilibrada, sempre através de investimentos realistas e compatíveis com o nível de atividade e de receita do CNM, com recurso à poupança especialmente efetuada em cada época com vista a fazer face às “mazelas” decorrentes de mais de 45 anos de vida do edifício. Mas nos anos de 2013 e 2014 a Direção optou por não efetuar nenhuma grande intervenção no período de interrupção das atividades (agosto), dada a necessidade de juntar verbas para três intervenções de fundo, e de forte investimento, ao nível da conservação que terão de ocorrer nos próximos anos:

- reabilitação do telhado;
- revisão e modernização de toda a instalação elétrica;
- implementação das novas medidas em matéria de segurança contra incêndios, reforçando as condições de segurança (em colaboração com os serviços da Proteção Civil, incluindo a realização de simulacros, obrigatórios).

Para além das intervenções referidas, mantém-se as restantes 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;
- 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.

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.

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



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 vários 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.

É de destacar que no início desta época terminou a parceria entre o CNM e a escola de dança Sabor Latino, que desde 2012 desenvolvia as suas atividades nas instalações da nossa instituição.

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que o período de referência considerado é a época (2014/15), por ser o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2015, com os objetivos determinados pelos atuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, há necessidade de, no mínimo, rever estes objetivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias atividades, uma vez que continuaremos permanentemente, como até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detetadas.

E, no âmbito desta adequação da oferta às necessidades, destaca-se a consolidação do **Xadrez** (que, tendo iniciado já em 2014, funcionará pela primeira vez em pleno em 2014/2015), a criação das turmas de **Zumba**, o início da lecionação de **aulas de Bilhar** e o possível regresso do teatro, através de uma **Oficina de Teatro**.

A última nota vai para a criação de cursos de **Informática**, estando a atual edição a decorrer desde outubro, com a monitora Patrícia Roque, e com dois níveis de aprendizagem (iniciação e aprendizagem / aperfeiçoamento), tendo como objetivos a aquisição de competências técnicas na área da informática e a obtenção de conhecimentos de informática na ótica do utilizador.

## 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 (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 que passam por um rigoroso processo de seleção e programa de treino. Nos exames desta época, que tiveram já início, esperamos manter ou até melhorar os excelentes resultados alcançados pelos nossos bailarinos nas épocas passadas, para além, claro, de estimular a noção de rigor e responsabilidade nos alunos pela sua apresentação a exame.

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 Caráter. No seu conjunto, estes elementos favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, criatividade, orientação espacial e temporal, melhora a aptidão física, incentivam a auto-confiança e determinação, assim como a educação social e pessoal do aluno.

Para além de promover a aprendizagem de Ballet como uma atividade física saudável, lúdica e cultural e conduzir os alunos à aquisição de competências técnicas, artísticas, musicais e sociais, desenvolvendo nos alunos o gosto pela prática do Ballet e a sensibilidade musical, os objetivos a alcançar são:

- promover um ensino fundamentado, rigoroso e de qualidade a todos os alunos, em igualdade de condições, 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.

Em 2015, os bailarinos do CNM irão participar nas habituais competições, das quais se destaca o Concurso Internacional de Dança - Dançarte (Faro). Este tipo de competição constitui 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 custos associados, esperamos contar com os habituais apoios de anos anteriores - Câmara Municipal de Coimbra, Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, patrocínios e donativos -, aos quais esperamos ainda acrescentar 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*, sendo este ano a Roménia o país anfitrião.

Em 2014/15, 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, em representação da instituição.

A época terminará no final de julho de 2015, realizando-se o espetáculo anual no TAGV no final 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, desde esta época, com mais uma classe (são agora dez), que ao longo do ano aprendem e desenvolvem as bases fundamentais de Jazz, aceitando praticantes a partir dos 5 anos e tendo uma turma especialmente dedicada a adultos (designada por “Jazz Mães”, dado inicialmente ser uma turma criada para mães de crianças praticantes da atividades).

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 2014/15 estão programadas diversas iniciativas, que culminarão com a realização dos habituais espetáculos anuais, em junho, no Teatro Académico de Gil Vicente.

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.

Manter-se-ão as pequenas apresentações, em eventos organizados no CNM ou em eventos organizados por entidades externas, como têm sido as colaborações no âmbito de eventos organizados pela CMC.

Dada a recetividade desta atividade desde a sua criação (2010/11), mantém-se as turmas e os níveis que já se encontravam em funcionamento na época anterior - iniciados, intermédios e avançados.

## **8.2. Academia de Música CNM**

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

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

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

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

Na corrente época, 2014/15, a gestão da Academia sofreu profundas alterações, em virtude do incumprimento contratual da empresa com quem estava contratada a execução do projeto. Tal implicou a definição de um novo modelo de gestão, tendo a Direção optado por um modelo de gestão direta - semelhante ao das restantes atividades -, preferindo assim não entregar a sua gestão

a uma empresa privada com fins lucrativos, como acontecia com o anterior contrato. Esta alteração acarretou, por um lado, elevados investimentos para a corrente época (nomeadamente a aquisição de mobiliário e instrumentos) e, por outro, um bom nível de atividade, mas ainda abaixo da capacidade máxima, que se espera alcançar novamente em 2015/16.

A Academia caracteriza-se pela personalização dos horários de ensino, pela diversificação das opções com a aprendizagem de mais de 15 instrumentos (**Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Cavaquinho, Clarinete, Contrabaixo, Flauta Transversal, Guitarra, Fado - Guitarra Portuguesa, Piano, Saxofone, Trombone, Trompete, Viola Braguesa, Violino e Violoncelo**), pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta e por uma prática de ensino inovadora, e apoiada num corpo docente que integra alguns dos melhores músicos e professores nas respetivas áreas.

A oferta completa-se com as aulas de **formação musical** e as aulas de **canto**, bem como as atividades **música para bebés** (dos 3 aos 36 meses), **expressão musical** (entre os 3 e os 5 anos) e a lecionação em **colégios / escolas**.

Um destaque particular para a **música ativa**, atividade semanal destinada à população sénior que pretende explorar a sua paixão pela música. Cantar, dançar, tocar um instrumento, construir um repertório, subir ao palco e, acima de tudo, conviver, são características que fazem parte desta verdadeira experiência musical destinada a jovens com mais de 60 anos, contribuindo para o envelhecimento ativo.

No final do ano, deverão decorrer os concertos/festas de final de ano, com o objetivo de abrir a Academia à cidade, dando-a 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.<sup>a</sup> infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este sucesso, e detetadas necessidades noutros escalões etários, foram sendo criadas novas turmas para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica.

Mas as épocas anteriores ficaram marcadas pelos problemas de gestão da piscina de Celas, utilizada pelo CNM para as suas atividades aquáticas (à exceção dos bebés). Não obstante a passagem da gestão das piscinas do IPDJ para a Câmara Municipal, a piscina esteve encerrada durante bastante tempo, o que provocou graves consequências a todos os clubes que dependiam desta piscina. Face a esta alteração de contexto e ao facto de o número de pistas disponíveis do Complexo Olímpico de Piscinas ser insuficiente para absorver todas as atividades que deixaram de ser praticadas em Celas, o CNM foi obrigado, nos últimos anos, a reajustar a sua oferta no âmbito das atividades aquáticas.

Com a reabertura da piscina de Celas na corrente época, a natação para crianças regressou a esta Piscina, mantendo-se apenas uma turma (iniciação) no Complexo Olímpico de Piscinas (Solum) e houve intenção de reativar as turmas de natação para adultos (manutenção / aprendizagem) e de hidroginástica, que se encontravam suspensas. No entanto, por falta de praticantes, não se encontram em funcionamento ainda esta época.

Mantém-se inalterada a natação para bebés, a decorrer na Piscina da Cáritas.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **b) Atividades aquáticas para crianças**

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

- **Adaptação ao meio aquático** (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: manutenção / aprendizagem**

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.

No entanto, esta atividade não se encontra em funcionamento, por falta de praticantes após a sua suspensão durante os últimos anos (pelos motivos apontados).

### **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.

No entanto, esta atividade não se encontra em funcionamento, por falta de praticantes após a sua suspensão durante os últimos anos (pelos motivos apontados).

## 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. No entanto, as últimas épocas têm representado um regresso do bilhar do CNM aos destaques da modalidade!

Efetivamente, e apesar de o Bilhar do CNM integrar, atualmente, exclusivamente jogadores sócios da coletividade, que participam nas provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, os resultados têm sido excecionais. Na época 2013/2014, alcançámos um título de campeão regional e dois títulos nacionais (Campeões Nacionais da 2.ª divisão de bilhar às 3 tabelas, em equipas, e um Tricampeão Nacional de Bilhar Carambola a 1 tabela, a nível individual)!

Em 2014/15, o CNM participa, em equipas, no Campeonato Nacional da 1.ª Divisão Zona Norte de Carambola, para além da Taça de Portugal e do Torneio de Abertura.

A nível individual, em Carambola, o CNM tem atletas a disputar nas 3 divisões (Campeonato Regional da Zona Norte, Taça de Portugal e Opens):

- 1.ª divisão: Jorge Sales, Maia Gonçalves, Miguel Rocha;
- 2.ª divisão: João Rafael, Mário Rui, Paulo Andrade;
- 3.ª divisão: António Machado.

Também na 1.ª divisão, mas a 1 tabela, compete Paulo Andrade.

A época 2014/15 trouxe uma novidade na atividade bilhar: a possibilidade de frequentar aulas, lecionadas pelo nosso campeão Paulo Andrade!

## 8.5. Futsal

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

É sob a orientação do treinador Mauro Santos que os nossos atletas treinam, no ringue do CNM e 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, no caso dos iniciados e dos benjamins.

Já os petizes e traquinas participam em torneios e jogos amigáveis.



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 última época, a Ginástica Rítmica do CNM manteve o estatuto no panorama nacional, e até internacional (incluindo a participação de duas ginastas no Campeonato do Mundo), continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores.

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

Em 2014/15, a nível oficial, o CNM participará em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal e distrital da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, nos vários escalões, bem como em provas internacionais, mantendo os objetivos estabelecidos em anos anteriores:

- 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 exposições 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 deixado 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).

### **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, poderão decorrer participações em eventos.

### **8.7. Judo**

Tendo as suas bases nas artes marciais, o judo incute nas crianças princípios básicos de disciplina, autocontrole 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 20 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.

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).

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.

### **8.8. Karate**

O Karate regressou ao CNM em 2011/2012, tendo o regresso ficado marcado pelo sucesso! Destinado a crianças entre os 4 e os 12 anos, tem como objetivo geral potenciar o seu desenvolvimento físico e

cognitivo, através dos métodos de treino do 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 são dadas por Luís Baião, treinador de nível II da FNK-P, 2.º dan de Karaté Shotokan e campeão europeu da modalidade em 2001, e 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. Oficina de Teatro**

Em 2014/15, caso seja viável, quer pelo número de participantes, quer pelos apoios a obter, o CNM irá iniciar uma Oficina de Teatro Musical, lecionada por António Leal, com um vasto currículo nesta área.

Pretende-se, com este projeto, para além da reativação da área do teatro no CNM (área sempre com bastante procura), aumentar a oferta cultural na cidade e contribuir para a descentralização artística na área de teatro musical em Portugal.

Partindo sempre de uma proposta de espetáculo efetiva (peça de teatro musical com apresentação pública no final), desenvolve-se com os alunos uma abordagem prática imediata, nas tábuas do palco, onde, durante os ensaios, são transmitidos os conhecimentos de representação, canto e movimento necessários para levar a cabo um espetáculo de qualidade completo.

O objetivo de apresentação pública do espetáculo no final com todos os alunos inscritos conta com o envolvimento de agentes públicos e/ou privados no apoio à produção do espetáculo final (guarda-roupa, cenários, adereços), à semelhança do que o diretor artístico tem efetuado nos últimos anos para o Conservatório de Musica e Artes do Dão.

Tó Leal iniciou a sua carreira como cantor nos anos 70, enquanto vocalista no grupo de rock-progressivo *Beatnicks*, pelo qual recebeu o prémio homenagem atribuído pela Sociedade Portuguesa de Autores aos músicos pioneiros do pop-rock português. Como cantor, fez ainda residência artística em programas televisivos como “Regresso ao Passado” de Júlio Isidro, juntamente com Dulce Pontes e Rita Guerra. Gravou 5 CDs, participou em vários festivais RTP da Canção e Prémios Nacionais da Música. Desenvolveu ainda atividade profissional como produtor musical, tendo sido galardoado com um disco de prata pelo seu trabalho de produção artística e musical. Foi diretor musical de programas televisivos como “Sábado à Noite”, galas televisivas variadas, nomeadamente, “Campo Pequeno de novo em grande”, “45 anos da RTP”, “7 Maravilhas”, “Nicolau Breyner, 50 anos”, etc. No teatro, foi compositor e diretor vocal nas peças “O Principezinho”, “A Estrela”, “Alice no País das Maravilhas”; diretor musical e diretor vocal nas peças em “Amália”, “*My Fair Lady*”, “Piaf”; diretor vocal e assistente de encenação em “Jesus Cristo Superstar”, “Um Violino no Telhado” e “Música no Coração”, entre outras, no Teatro Politeama e no Teatro Rivoli com Filipe la Féria. Para o Conservatório de Musica e Artes do Dão encenou “Um sonho musical”, “A história completa do Mundo”, “*Bugsy Malone*”, “*Oliver Twist*” e “*Grease*”. Mais recentemente, para a Fundação Lapa do Lobo encenou o espetáculo “ContraCanto”, da sua coautoria, um tributo musical encenado com música de Zeca Afonso que fez digressão pela região em 2013 e 2014. Para a Câmara Municipal de Nelas, foi diretor artístico e encenador de “As músicas que os vinhos Dão”, como espetáculo musical e teatral de abertura da Feira do Vinho do Dão de 2014.

## **8.10. Pintura a óleo, artesanato e oficinas**

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, como tem vindo a acontecer, designadamente em grandes superfícies comerciais (Atrium Solum ou Coimbra Shopping).

### 8.11. 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.

### 8.12. Xadrez

A origem do xadrez é um dos maiores mistérios do mundo! Os historiadores não conseguem chegar a um consenso sobre o lugar onde nasceu o xadrez. O documento mais antigo é provavelmente a pintura mural que representa duas pessoas a jogar xadrez, datando de aproximadamente 3 000 anos antes da era cristã. Mas hoje a teoria mais aceite é que o jogo tenha tido origem na Índia por volta

do século VI. Espalhou-se pelo mundo e, por volta do século IX, foi introduzido na Europa, sendo já era amplamente conhecido no velho mundo no século XI.

Certo é que o Xadrez regressou ao CNM como atividade já em 2014, e o sucesso foi garantido, com 9 praticantes federados, com participações em 3 campeonatos distritais e 2 nacionais, com a equipa do CNM a vencer a prova coletiva do Campeonato de Semirrápidas de Jovens do Distrito de Coimbra 2014 e com um título distrital (escalão sub10)!

A época 2014/15 é assim a primeira época em funcionamento pleno da atividade, que conta com atividade letiva em dois escalões (iniciados e avançados), com o acompanhamento permanente de Paulo Rocha e de Pedro Neves.

Para além dos escalões referidos, é possível a filiação de praticantes de outros escalões para a prática da atividade e para a participação em provas do calendário oficial da Associação de Xadrez do Distrito de Coimbra e da Federação Portuguesa de Xadrez.

### **8.13. Zumba**

*Zumba Fitness* é uma modalidade que mistura dança e exercício físico, elimina centenas de calorias, melhora a saúde, o humor e a boa disposição. E, atendendo à procura, chegou esta época ao CNM, com a monitora Emily Gooijer.

Depois de uma primeira aula aberta de boas-vindas do zumba ao CNM, com mais de 50 participantes, foi criada uma primeira turma, cujas vagas depressa terminaram, obrigando à abertura de uma segunda turma. E neste momento encontram-se já abertas inscrições para uma terceira turma!

## 9. Orçamento

A elaboração do Orçamento baseia-se, naturalmente, no Plano de Atividades que lhe está associado, tendo a Direção procurado expressar em termos financeiros, com o máximo rigor, as ações que se propõe executar ao longo do ano. Para tal, baseou-se nos valores executados até outubro de 2014, 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 2014, tendo sido considerada uma estabilização na maior parte das atividades (em que já se terá atingido uma capacidade máxima para as instalações disponíveis e dada a situação económica do país, não será exetável um acréscimo). No caso da Academia de Música, sentir-se-á ainda no orçamento para 2015 o impacto da quebra de praticantes, por via da profunda alteração sofrida por esta atividade (na sequência do incumprimento contratual por parte da empresa com quem estava contratada a execução do anterior projeto), prevendo-se para a época 2015/16 um acréscimo de praticantes, já próximo da capacidade instalada.

Em termos de apoios públicos, foi considerado o recebimento dos subsídios já concedidos pela CMC (um dos quais ainda em 2012), mas ainda não transferidos, num total de € 15.516 (incluindo € 3.000 da Ginástica Rítmica), bem como uma estimativa de apoios a atribuir por entidades públicas em 2015. Considerou-se ainda uma quebra de receitas de cedências de espaços, resultante essencialmente da cessação do protocolo com a escola de dança Sabor Latino e, quanto aos eventos, foram efetuadas estimativas de receita (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 2015 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 2015 equivale à previsão do valor de RDM a receber da Câmara Municipal.

Foram englobados todos os compromissos já assumidos para 2015, não havendo grandes oscilações nas despesas previstas face a 2014. Na rubrica de obras está orçamentado um valor estimado para algumas intervenções referidas no ponto 7., designadamente no âmbito da conservação e manutenção. Contudo, a concretização destas intervenções (e a seleção das intervenções a efetuar) será avaliada no decurso do próximo ano, dependendo da evolução efetiva da época.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projeção com base no histórico dos anos de 2011 a 2014 e na nossa 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.



Prevê-se que todas as atividades atinjam um resultado positivo, embora algumas com uma margem muito pequena. No caso da ginástica rítmica, mantêm-se os elevados custos decorrentes do elevado nível de competição atingido, e o equilíbrio é atingido com a expectativa de recebimento do subsídio atribuído pela CMC em 2013, especificamente para alcançar resultados nesta atividade. Há ainda a considerar que os valores anuais do RDM que nos são atribuídos pela CMC não são espelhados diretamente nas contas das respetivas atividades, mas no global, uma vez que não nos é possível fazer a imputação dessa receita a cada uma.

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2015, de aproximadamente € 385 000 (representando um decréscimo de 7% face ao orçamento do ano anterior) se mostra equilibrado, com todas as atividades a atingir um resultado positivo, como referimos, permitindo compensar as áreas naturalmente deficitárias numa instituição deste género (administrativa ou património).

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Administração</b>	€ 66.204	€ 99.872	-€ 33.669
Jóias (Associados)	€ 1.750		
Quotizações (Associados)	€ 12.182		
Inscrições das atividades	€ 25.244		
Subsídios (CMC) já atribuídos, por receber	€ 12.516		
Subsídios (CMC e JFSAO) previstos para 2015	€ 8.500		
Juros bancários	€ 106		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 54.162	
Pessoal - encargos sociais		€ 10.942	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.272	
Pessoal - formação		€ 500	
Bolsa de estágio IEFP	€ 5.905	€ 8.589	
Despesas de representação		€ 540	
Honorários - contabilidade		€ 4.893	
Anuidade e assistência programa faturação		€ 584	
Comunicações		€ 2.044	
Despesas correspondência		€ 520	
Consumíveis de escritório (inclui cartões e quotas)		€ 1.178	
Taxas de filiação CNM (inclui quota INATEL)		€ 510	
Seguros atividades		€ 1.289	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 11.016	
Despesas bancárias		€ 1.834	
<b>Património</b>	€ 15.883	€ 66.250	-€ 50.367
Exploração bar	€ 3.690		
Renda espaço ATM	€ 615		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 4.930		
Eletricidade, gás e contribuição audiovisual		€ 12.351	
Água		€ 1.290	
Vigilância e segurança		€ 4.918	
Limpeza, higiene e conforto		€ 5.744	
Seguro multi-risco		€ 758	
Conservação e manutenção		€ 2.235	
Obras		€ 25.562	
Equipamento e software informático		€ 1.689	
Rendas apartamentos	€ 6.648		
Seguro apartamentos		€ 66	
Condomínio apartamentos		€ 483	
Manutenção apartamentos		€ 100	
IMI apartamentos		€ 254	
Empréstimo apartamentos - amortização de capital		€ 5.112	
Empréstimo apartamentos - juros		€ 1.795	
Carrinha - seguro		€ 433	
Carrinha - imposto, inspeção, oficina e combustível		€ 1.779	
Impostos - IRC (rend.não isentos)		€ 875	
Impostos - IVA (rend.não isentos)		€ 805	
<b>Lazer</b>	€ 1.704	€ 1.573	€ 131
Sala de convívio	€ 1.704	€ 99	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 865	
TV por cabo		€ 608	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Eventos e promoção</b>	€ 13.704	€ 9.382	€ 4.322
Saraus Dança	€ 11.504	€ 5.843	
Workshop de Dança	€ 1.800	€ 1.480	
Festival de Fim de Ano	€ 400		
Promoção & divulgação		€ 2.059	
<b>Academia de Dança</b>	€ 132.979	€ 86.811	€ 46.168
Mensalidades Dança Jazz	€ 50.274		
Mensalidades Ballet	€ 67.727		
Prestação de serviços - Dança Jazz		€ 30.163	
Prestação de serviços - Ballet		€ 29.572	
Deslocações / atividades programadas	€ 14.978	€ 24.127	
Investimento		€ 2.950	
<b>Academia de Música</b>	€ 61.040	€ 46.711	€ 14.329
Mensalidades	€ 61.040		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 16.038	
Pessoal - encargos sociais		€ 3.153	
Prestação de serviços		€ 26.520	
Investimento		€ 1.000	
<b>Atividades Aquáticas</b>	€ 8.580	€ 8.514	€ 66
Mensalidades	€ 8.580		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 3.555	
Pessoal - encargos sociais		€ 709	
Piscinas		€ 4.121	
Investimento		€ 129	
<b>Bilhar</b>	€ 4.700	€ 4.126	€ 574
Mensalidades	€ 2.860		
Patrocínios & donativos	€ 1.840		
Inscrições federativas		€ 350	
Participações em provas		€ 1.070	
Deslocações		€ 2.420	
Investimento		€ 286	
<b>Danças Afro-Latinas</b>	€ 9.361	€ 7.255	€ 2.106
Mensalidades	€ 9.361		
Prestação de serviços		€ 7.021	
Investimento		€ 234	
<b>Futsal</b>	€ 10.950	€ 10.280	€ 670
Mensalidades	€ 9.250		
Patrocínios & donativos	€ 500		
Cedência de espaços	€ 1.200		
Prestação de serviços		€ 4.625	
Despesas AFC		€ 780	
Aluguer de espaço para jogos		€ 2.750	
Deslocações / atividades programadas		€ 1.200	
Investimento		€ 925	
<b>Ginástica Rítmica</b>	€ 26.868	€ 25.379	€ 1.489
Mensalidades	€ 22.330		
Subsídio CMC (atribuído, por receber)	€ 3.000		
Subsídio de deslocação e comparticipação FGP	€ 1.538		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 13.405	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.669	
Prestação de serviços		€ 4.950	
Despesas FGP e AGDC		€ 1.885	
Deslocações / atividades programadas		€ 1.800	
Investimento		€ 670	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Ginástica Adultos (Sénior e Step / Localizada)</b>	€ 9.769	€ 2.705	€ 7.064
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 5.544		
Mensalidades Step	€ 4.225		
Pessoal - remuneração, subsidios e outros abonos		€ 1.848	
Pessoal - encargos sociais		€ 368	
Investimento		€ 488	
<b>Informática</b>	€ 1.618	€ 1.051	€ 566
Mensalidades	€ 1.618		
Prestação de serviços		€ 971	
Investimento		€ 81	
<b>Judo</b>	€ 8.370	€ 7.855	€ 515
Mensalidades	€ 8.370		
Prestação de serviços		€ 6.696	
Despesas AJC		€ 800	
Deslocações / atividades programadas		€ 150	
Investimento		€ 209	
<b>Karaté</b>	€ 2.394	€ 1.417	€ 977
Mensalidades	€ 2.394		
Prestação de serviços		€ 1.197	
Deslocações / atividades programadas		€ 100	
Investimento		€ 120	
<b>Pintura</b>	€ 920	€ 598	€ 322
Mensalidades	€ 920		
Prestação de serviços		€ 552	
Investimento		€ 46	
<b>Xadrez</b>	€ 600	€ 422	€ 178
Mensalidades	€ 600		
Prestação de serviços		€ 360	
Despesas FPX		€ 32	
Investimento		€ 30	
<b>Yoga</b>	€ 3.719	€ 2.045	€ 1.673
Mensalidades	€ 3.719		
Prestação de serviços		€ 1.859	
Investimento		€ 186	
<b>Zumba</b>	€ 6.073	€ 3.188	€ 2.884
Mensalidades	€ 6.073		
Prestação de serviços		€ 3.036	
Investimento		€ 152	
<b>TOTAIS</b>	€ 385.434	€ 385.433	€ 0

30.novembro.2014

A Direção