



**CNM** CENTRO  
NORTON DE MATOS

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

# Plano de Atividades Orççamento

# 2018

## 1. Nota introdutória

Iniciámos mais uma época! O ritual repete-se todos os anos, embora sempre de maneira diferente... Novos sócios e sócios que acompanham o Centro Norton de Matos desde a sua fundação, novos praticantes e praticantes que regressam após as férias, novas atividades e atividades que fazem parte da história da instituição, novos professores e professores que conosco partilham os seus dias ao longo de muitos anos! São ciclos contínuos de renovação que fazem parte da vida de uma instituição dinâmica como o CNM, não obstante a sua propecta idade de 66 anos em contínua atividade.

Como a Direção previa há um ano atrás, o ano de 2017 tem vindo a representar uma melhoria da situação face aos últimos anos. Depois de um período de instabilidade - decorrente das profundas alterações das Academias de Música e de Dança, e as consequentes dificuldades sentidas nas últimas épocas, particularmente adversas do ponto de vista financeiro e com impacto direto nas contas de 2015 e de 2016 -, o corrente ano permitiu algum reequilíbrio, que nos permite encarar o futuro com boas perspetivas.

A corrente época de 2017/18, em que é esperada uma nova recuperação do nível de atividade, será determinante para a consolidação deste equilíbrio, pelo que, 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.

Ainda assim, e apesar de os níveis de qualidade estarem plenamente assegurados, há que considerar que em termos de capacidade, os atuais números de praticantes de algumas atividades ainda estão aquém das possibilidades e dos números alcançados em épocas anteriores. Por outro lado, noutras atividades, a limitação de espaço impede a expansão, o que demonstra os excelentes níveis de qualidade das atividades CNM!

A Direção espera que 2018/19 represente a recuperação plena, para os níveis de atividade a que o CNM já nos habituou. Queremos que as novas épocas continuem a ser marcada pelo já conhecido “selo de qualidade” do CNM e pelo sucesso e crescimento da nossa atividade associativa e das nossas atividades culturais e desportivas! E queremos consolidar, e até alargar, o leque de títulos alcançados nas últimas épocas.

O papel dos sócios em todo o processo de recuperação e de reequilíbrio da situação financeira do CNM é determinante e tem de ser claramente assumido. O nível de atraso no pagamento de quotas é grande e a sua recuperação será um dos focos da ação da Direção no próximo ano; complementarmente, impõe-se uma revisão do valor de quota mensal de associado, que não é revisto desde 2004, não obstante os acréscimos de encargos que chegam, em algumas rubricas, a quase 50% entre 2004 e 2016! Por outro lado, a Direção incrementará o relacionamento com os associados, um dos pilares de uma associação, nomeadamente através de um pacote de benefícios e vantagens de ser sócio CNM.

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!

É neste contexto que apresentamos o plano e o orçamento, instrumentos de referência para 2018, contendo as principais orientações, sempre suscetíveis de reajustamentos em função de novas necessidades e da natural evolução da atividade.

24 de novembro de 2017  
A Direção

## 2. Enquadramento

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

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

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

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

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

## 3. Apoios

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

É o caso do INATEL, instituição à qual estamos historicamente ligados, dado o CNM ser um centro de cultura e recreio organizado nos termos desta Fundação (CCD n.º 18), segundo a qual: *“Entre os mais de 3000 Centros de Cultura e Desporto filiados no INATEL, o Centro Norton de Matos tem assumido, especialmente nos últimos anos, um papel de relevo no movimento associativo da cidade*

*de Coimbra, com um desempenho caracterizado por uma forte ação popular, desportiva e social, de grande impacto junto de camadas de população, e que ultrapassa os limites da área em que estão inseridos. E desta forma, reconhecidamente, vêm cumprindo os objetivos iniciais que tinham como meta, visando essencialmente a promoção e a valorização do cidadão.”*

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

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

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

Nos últimos anos, a colaboração entre ambas as partes tem sido particularmente dinâmica e, em 2018, continuaremos a contar com apoios - quer operacionais, quer financeiros -, por parte da CMC, resultado nomeadamente das candidaturas a efetuar no âmbito do Regulamento Municipal de Apoio ao Desporto (RMAD) e do Apoio ao Associativismo Cultural. Continuaremos também a participar ativamente em todos os eventos para os quais somos chamados a colaborar.

De realçar que entraremos no ano de 2018 com os valores relativos a apoios financeiros atribuídos pela CMC ao CNM nos últimos anos totalmente regularizados, uma vez que foi efetuado o seu pagamento ainda em 2017. A partir de 2018, os apoios concedidos pela CMC passarão a ser transferidos para o CNM na íntegra, sem qualquer acerto de contas com a dívida do CNM à Câmara (relativos à utilização de pistas das piscinas pela extinta secção de natação); em contrapartida, o CNM procederá ao pagamento do valor remanescente desta dívida através de um plano prestacional, a cumprir até 2024, nos termos do acordo estabelecido entre as duas partes.

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 - ou até da organização de eventos em parceria, como o Torneio Aberto de Xadrez de Santo António dos Olivais. Desde a aprovação dos novos regulamentos de apoio às atividades culturais e desportivas, em 2014, a Junta tem também vindo a atribuir regularmente um subsídio de apoio à atividade desportiva e cultural, com base nas candidaturas submetidas pelo CNM.

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

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

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

## 4. Associativismo e área social e recreativa

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

Desde 2014, ano em que se registou o pico máximo da última década, tem-se vindo a registar uma diminuição do número de novos associados, tudo apontando para que em 2017 se mantenha esta tendência. Nesse sentido, a Direção adotará medidas no sentido de inverter esta tendência, nomeadamente através de campanhas de angariação de sócios.

No âmbito das suas funções social e recreativa, cabe ao CNM um importante papel na promoção de uma melhor qualidade de vida da população sénior, impulsionando o envelhecimento ativo e a imagem positiva do idoso como agente indispensável de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável. O CNM continuará a reforçar as práticas de envelhecimento ativo: para além da disponibilização de atividades especialmente vocacionadas para este segmento da população - com a Música Ativa, a Ginástica Sénior ou a turma sénior de danças afrolatinas -, há um outro conjunto de atividades que têm sido muito procuradas pela população mais velha, como o caso da hidroginástica, da pintura ou da informática.

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

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

Noutra vertente, financeira, tem-se vindo a constatar um cada vez maior atraso no pagamento de quotas, com um elevado volume de quotas de anos anteriores por regularizar - tal como referido no Relatório de Atividades e Contas de 2016, no final desse ano mais de 60% dos associados tinham o ano de 2016 ou parte do ano em atraso, sendo ainda significativo o número de associados com atraso no pagamento de quotas superior a um ano. E os dados de 2017 mostram que a situação se agravou ao longo do ano. Como tal, a Direção desencadeará também, com início ainda em 2017, um processo de recuperação de quotas em atraso.

Está também em curso um reforço das parcerias com vantagens para os sócios, por via de protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições, como referido no ponto 3., e está em estudo a disponibilização de formas de pagamento alternativas e facilitadoras, quer para os associados, quer para os praticantes de atividades.

Atendendo ainda a que a última atualização do valor de quota mensal ocorreu no já distante ano de 2004, a Direção propõe, para 2018, uma atualização da quota para € 2,5 mensais, contribuindo também para fazer face aos acréscimos de custos ocorridos neste período temporal. A título de exemplo, os encargos do CNM com eletricidade sofreram um acréscimo de 49% entre 2004 e 2016, os encargos com pessoal administrativo 48,6% e a aquisição de jornais disponibilizados aos sócios aumentou 22,2%, a que crescem naturalmente os cada vez mais elevados custos de conservação e manutenção do edifício, dada a sua propecta idade.

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.

## 5. Recursos humanos

No ano de 2017, registou-se uma redução do quadro de pessoal do CNM, com a saída de uma trabalhadora da área administrativa, que solicitou a denúncia do contrato de trabalho por motivos pessoais. Assim, neste momento, integram o quadro de pessoal do CNM 7 trabalhadores - 2 trabalhadoras da área administrativa / financeira, 2 da área da limpeza, uma treinadora, uma monitora (a tempo parcial) e um coordenador para a Academia de Música. Este quadro de pessoal é complementado com um contrato de trabalho a termo com uma das professoras da Academia de Dança (e não duas, como na época anterior), dotando esta área de maior estabilidade de recursos humanos, e com poupança de encargos face à situação de contratação de serviços.

No entanto, não obstante estas reduções de pessoal, as áreas essenciais de funcionamento da instituição estão para já cobertas, permitindo, graças ao trabalho, ao esforço e ao empenho e dedicação do seu pessoal, a atividade diária do CNM.

Complementarmente, e ainda em 2017, a Direção promoveu uma candidatura aos contratos de emprego-inserção do Instituto de Emprego e Formação Profissional, que aguarda aprovação. O objetivo é, por um lado, concretizar o projeto de desenvolvimento da vertente de atendimento, de apoio e de contacto mais próximo com os associados, e, por outro lado, apoiar o estabelecimento e desenvolvimento de parcerias e protocolos, bem como efetuar o interface com as entidades públicas e privadas com quem a instituição interage e que com ela interagem.

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 2018, 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. Obviamente que, neste tipo de coletividades, muito dependentes do nível de atividade ou dos apoios recebidos, qualquer pequena variação num dos fatores da sua atividade é suscetível de provocar grandes alterações à sua estrutura financeira. Foi o que aconteceu nos últimos anos, com as profundas alterações das Academias de Música e de Dança, em que a estabilidade financeira alcançada ao longo dos últimos anos pelo CNM foi essencial para ajudar a enfrentar as dificuldades daí resultantes. Efetivamente, as últimas épocas foram particularmente adversas do ponto de vista financeiro, com impacto direto nas contas de 2015, de 2016 e de uma parte do ano de 2017, tendo sido essenciais os saldos excedentários e as poupanças de anos anteriores, bem como a regularização da dívida da CMC ao CNM, já referida no ponto 3.

Na corrente época, 2017/18, é esperada alguma recuperação do nível de atividade, embora ainda possa ficar aquém da capacidade e dos números alcançados nos últimos anos - embora sem colocar em causa a qualidade dos serviços prestados. Assim, continuaremos naturalmente a trabalhar para atingir os níveis de atividade a que o CNM já nos habituou.

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

- captar apoios, designadamente tirando o máximo proveito dos apoios, públicos e privados, que possam ser obtidos;

- angariar novos patrocinadores e mecenas;
- recuperar o atraso no pagamento de quotas de associados;
- 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;
- 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, voltamos a apelar aos associados, a quem cabe um papel importante no apoio à instituição, nomeadamente através da regularização das quotas em atraso.

## 7. Espaços

No que ao espaço físico diz respeito, 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 ou a criação de uma nova sala para a prática de atividades e a requalificação dos balneários.

Já na presente época, e no âmbito do que tem sido possível fazer, efetuou-se a alteração da iluminação de uma parte do edifício para sistema LED, medida com impacto ambiental e também financeiro, com uma esperada poupança ao nível dos consumos. Iniciou-se também a época com uma das salas transformadas num espaço especialmente dedicado ao karaté e ao judo, com o piso forrado de tatami, piso específico e próprio para o correto desenvolvimento destas atividades. Foram ainda colocadas duas televisões para divulgação de informação relativa à instituição e às atividades aos associados, praticantes e seus familiares, enquanto aguardam pelo fim das aulas dos filhos, por exemplo.

Realça-se, contudo, que todas as intervenções têm vindo a ser executadas de forma ponderada e equilibrada, sempre através de investimentos realistas e compatíveis com o nível de atividade e de receita do CNM, com recurso à poupança especialmente efetuada em cada época com vista a fazer face às “mazelas” decorrentes de 50 anos de vida do edifício. E assim, nos últimos anos, têm sido



efetuadas intervenções mais pequenas e mais urgentes, ajustadas à realidade económica e financeira da instituição, que impossibilitou a concretização de outras grandes intervenções, projetos em que seguramente serão necessários financiamentos adicionais, a obter junto de outras entidades, via projetos ou via apoios institucionais. É o caso de 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, já parcialmente efetuada;
- reabilitação e beneficiação do átrio.

Dada a não renovação do contrato de exploração, por iniciativa da concessionária, no final de junho de 2017, a Direção decidiu voltar a concessionar o bar. Assim, e recebidas algumas propostas, optou por estabelecer um contrato com uma empresa associada à FEB, com quem o CNM tem uma parceria de longos anos. Ainda em relação ao bar, continuarão a ser recebidos até maio de 2018 os valores em dívida dos anteriores concessionários do bar (concessões até 2015), após as ações interpostas pelo CNM.

## 8. Atividades culturais e desportivas

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

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

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

Destaca-se ainda a realização de workshops, oficinas ou ATL de férias de verão, como é o caso do *Whoosh*, da Academia de Dança CNM, um sucesso de 2017 a repetir em 2018!

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

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

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que o período de referência considerado é a época (2017/18), por ser o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2018, com os objetivos determinados pelos atuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, haver necessidade de, no mínimo, rever estes objetivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias atividades, uma vez que continuaremos permanentemente, como até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detetadas.

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

## **8.1. Academia de Dança CNM**

### **a) Ballet**

O ensino do ballet manterá as vertentes clássica e contemporânea, asseguradas pelas professoras Rita Morais, Catarina Gomes e Inês Cardoso, que asseguram a garantia de qualidade do ensino de ballet no CNM.

Os escalões do ballet clássico voltam este ano a estar organizados segundo o método da *Royal Academy of Dance (RAD)*, continuando as aulas dos escalões de iniciação - pré-primário e primário - a ser asseguradas pela professora Rita Morais. As aulas de ballet clássico dos Graus I a IV são lecionadas por Catarina Gomes, com formação na RAD e professora creditada por esta mesma instituição de renome. Por fim, a componente de dança contemporânea, bem como as aulas de barra de chão, são asseguradas pela professora Inês Cardoso.

A oferta fica completa com as aulas particulares para aperfeiçoamento técnico.

A atividade de ballet proporciona aos alunos uma experiência diversificada que está intrinsecamente ligada à dança e ao prazer do movimento, combinando elementos diferentes, como a técnica de dança clássica ou o "movimento livre". No seu conjunto, estes elementos favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, criatividade, orientação espacial e temporal, melhora a

aptidão física, incentivam a auto-confiança e determinação, assim como a educação social e pessoal do aluno.

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

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

Em 2017/18, pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a pais e familiares, como ocorreu já na época passada. Para além dos habituais espetáculos de natal e de final de ano, estão programadas diversas iniciativas para a época de 2017/18, como os espetáculos *Move It Shows*, a realizar em diversos espaços da cidade.

Os alunos da Academia de Dança do CNM poderão ainda participar em espetáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados, em representação da instituição.

## **b) Dança Jazz**

No âmbito do processo de renovação e modernização efetuado, a dança jazz, iniciada no CNM em 1997, tem desde a época 2015/2016 uma oferta mais diversificada de estilos, passando a incluir *street jazz* e *lyrical dance*, o que se mostrou ser uma aposta bem-sucedida, obrigando à criação de 10 turmas, o que permite abranger os diversos escalões etários (a partir dos 5 anos e incluindo a oferta para adultos). Na presente época são já 12 as turmas em funcionamento!

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

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

Os objetivos a alcançar são:

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

Sendo a dança um organismo vivo, volátil, repleto de estilos distintos e complementares, torna-se fundamental a realização de espetáculos destinados à sua promoção, circulação e difusão, desenvolvendo anualmente novas estratégias que garantam a polaridade múltipla dos seus objetivos. Com este objetivo, e para além dos habituais espetáculos de natal e de final de ano, estão programadas diversas iniciativas para a época de 2017/18, como os espetáculos *Move It Shows*, a realizar em diversos espaços da cidade.

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

### **c) Danças Afrolatinas**

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

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

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

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

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

Dada a recetividade desta atividade desde a sua criação (2010/11), mantém-se os níveis que já se encontravam em funcionamento na época anterior - iniciados, intermédios e avançados, bem como os recém-criados *kids* e sénior. Estes dois mais recentes, dedicados a faixas etárias específicas - a crianças e à população sénior, no âmbito da oferta do CNM para o envelhecimento ativo -, tiveram um excecional acolhimento, tendo inclusivamente o escalão sénior já duas turmas em atividade. Como tal, na presente época encontram-se em atividade 7 turmas de danças afrolatinas!

#### **d) Teatro Musical**

Para complementar a oferta e fazer a ponte entre a Academia de Dança e a Academia de Música surge este ano a atividade de teatro musical, a funcionar a título experimental. A atividade, lecionada por professores de ambas as academias, procura assim aliar as duas atividades numa combinação única, em momentos repletos de alegria e diversão!

### **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, contando com a coordenação do professor Marcelo dos Reis.

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.

Ao longo do ano, manter-se-á a realização de audições públicas, e 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 o gosto e o interesse pela música.

### 8.3. Academia de Ginástica CNM

#### a) Ginástica Rítmica

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

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

Em 2017/18, a nível oficial, o CNM participará em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal e distrital da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, nos vários escalões, bem como em provas internacionais, mantendo os objetivos estabelecidos em anos anteriores:

- presença de ginastas na Seleção Nacional e nos escalões Elite;
- apuramento para os Campeonatos do Mundo e da Europa, programa individual;
- participação no Campeonato do Mundo, programa conjuntos;
- apuramento para a Taça do Mundo;

- apuramento no campeonato nacional I divisão;
- apuramento no campeonato nacional base;
- primeiros lugares do campeonato distrital.

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

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

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

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

## **b) Ginástica Sénior**

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Shevts, registou uma evolução positiva ao longo dos anos, tendo atingido uma estabilização no número de praticantes, constituindo um bom indicador do papel relevante que o Centro desempenha junto desta faixa etária.

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

## **c) Aeróbica / Localizada**

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

Os objetivos mais específicos são a manutenção / o reforço da condição física; a tonificação e o fortalecimento da musculatura; o reforço da resistência óssea; o aumento da função cardiovascular; a estimulação da circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial e diminuindo o risco da

doenças cardiovasculares; o desenvolvimento da coordenação motora e a postura; o proporcionar de um espaço de agradável e são convívio possibilitando o “carregamento de baterias”.

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

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

#### **8.4. Atividades Aquáticas**

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

Após alguns anos de instabilidade em termos de espaços (piscinas municipais), a situação foi estabilizada nas últimas épocas, estando a atividade distribuída entre a Piscina de Celas e o Complexo Olímpico de Piscinas (Solum), mantendo-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** (iniciação - nível 1), tendo como objetivos a familiarização com a água; a aquisição do equilíbrio dorsal e ventral; a associação do ritmo respiratório à propulsão (batimento alternado das pernas); o nadar 10-20m crol/costas, rudimentar; e o saltar de cabeça a partir da posição sentado.

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

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

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

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

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

### **c) Hidroginástica**

A hidroginástica é uma atividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade (aumento

da amplitude articular). Através de exercícios simples ou mais complexos, isolados ou combinados, aliados à música, pode-se ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, sempre com boa disposição, divertimento e um bom clima na aula.

## 8.5. Bilhar

Depois de uma forte aposta competitiva, em que esta modalidade do CNM construiu o seu espólio de troféus ano após ano, conquistou títulos frente aos melhores a nível nacional e se tornou conhecida além-fronteiras, a redução de patrocinadores impediu a manutenção do estatuto anteriormente alcançado, passando a um estatuto de menor relevância no panorama nacional. No entanto, as últimas épocas têm representado um regresso do bilhar do CNM aos destaques da modalidade! Efetivamente, e apesar de o bilhar do CNM integrar, atualmente, exclusivamente jogadores sócios da coletividade, que participam nas provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, têm-se alcançado bons resultados.

Em 2017/18, o CNM participa com duas equipas nas competições da FPB: a equipa A, CNM/Hievila, disputa o Campeonato Nacional da 1.<sup>a</sup> Divisão Zona Norte de Carambola; a equipa B, CNM/FEB/Soluções Ideais, disputa o Campeonato Nacional da 2.<sup>a</sup> Divisão Zona Norte de Carambola. Ambas as equipas disputam ainda o Torneio de Abertura das respetivas divisões e a Taça de Portugal.

A nível individual, os nossos bilharistas participam ainda na Taça de Portugal e nos Opens Regionais da 1.<sup>a</sup> divisão.

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

## 8.6. Futsal

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

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

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

## **8.7. Informática**

Desde 2013 que o CNM voltou a ter uma atividade dedicada à informática, tendo como objetivos a aquisição de conhecimentos na ótica do utilizador e o desenvolvimento de competências técnicas de informática.

A atividade mantém-se, dada a procura - que tem sido essencialmente da população sénior do Bairro, apesar de estar aberta a todos os públicos -, para efeitos de aprendizagem e de aperfeiçoamento de competências, com os objetivos sempre ajustados às necessidades de cada grupo, contando com a orientação do monitor José Carlos Jorge na presente época.

## **8.8. Judo**

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

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

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

Baseado no Código Moral do Judo - Amizade, Auto-Controlo, Coragem, Cortesia, Honra, Modéstia, Sinceridade e Respeito - propomos um ensino da modalidade credenciado pela experiência e reconhecida competência, uma vez que há mais de 20 anos que o CNM conta com o profissional e dedicado professor João Carlos Abreu.

Na presente época, a atividade tem em funcionamento duas turmas infantis, cujas aulas decorrem no Estádio Cidade de Coimbra, pretendendo-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente, pelo que o trabalho e empenho continuam com vista à participação em torneios regionais.

Adicionalmente, o CNM contará este ano pela primeira vez com uma classe de baby judo, destinada a crianças entre os 12 meses e os 3 anos, acompanhados por um dos pais. As aulas desta classe decorrem na sala de judo e de karaté do CNM, recentemente preparada com piso em tatami para proporcionar as melhores condições para estas atividades.

### **8.9. Karaté**

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

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

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

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

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

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

### **8.10. Pintura e desenho**

A oferta cultural termina com a atividade de pintura e desenho, iniciada há alguns anos, mas reformulada na presente época, continuando a dar resposta a quem procura algo mais calmo, mas igualmente relaxante.

As aulas, destinadas a todas as idades e níveis de conhecimentos de pintura e desenho, decorrem uma vez por semana, sob orientação de Samuel Simões, estando estruturadas numa turma de iniciação (oficina de aprendizagem) e em ateliers, que funcionam como aulas práticas.

Poder-se-ão realizar exposições coletivas de pintura ou de outros trabalhos, como forma de mostrar o trabalho desenvolvido, como tem vindo a acontecer em anos anteriores.

### **8.11. Xadrez**

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

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

A época 2017/18 é já a quarta em funcionamento pleno da atividade, que conta com atividade letiva em dois escalões (iniciados e avançados), a que acresce a possibilidade de aulas para seniores e veteranos. A atividade conta com o acompanhamento permanente de Paulo Rocha e este ano também de Miguel Fernandes, como monitor.

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

Destaca-se ainda que o CNM tem vindo ao longo destes anos a organizar algumas provas do calendário oficial, em parceria com aquelas entidades, bem como torneios CNM - de que é exemplo o Torneio de Clássicas CNM -, a que será dada continuidade durante esta época. E neste âmbito, em novembro deu-se início a uma nova iniciativa, os Torneios Noturnos de Xadrez do CNM, que foi um sucesso e que se irá manter ao longo da época.

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

## 8.12. Yoga

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

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

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

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

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

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

*“Aquele que deseja aperfeiçoar-se nesta prática, mantém sob estrita vigilância sua mente, emoções, palavras e ações e começa regulá-las de acordo com os seus ideais.”* (Taimini\_137)

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

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

## 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 2017, com projeção de despesa até ao final do ano, e nos históricos de atividade e financeiro.

Partindo dessa base, foram assumidos determinados pressupostos, sendo de destacar, na perspetiva da **receita**, que foi feita uma estimativa de novas inscrições e de recebimentos correntes de quotas de associados com base no histórico, na proposta de aumento do valor de quota mensal, no desenvolvimento de um processo de recuperação de atrasos e no desenvolvimento de campanhas para angariação de novos sócios. Nas atividades (e de forma análoga nos eventos), os cálculos de resultam de uma estimativa efetuada com base no número de inscritos em outubro de 2017, tendo sido considerada uma estabilização na maior parte das atividades (em que já se terá atingido uma capacidade máxima para as instalações disponíveis) e algum acréscimo nos casos das atividades que tiveram uma quebra nos últimos anos, nomeadamente no âmbito das reestruturações das Academias de Música e de Dança.

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

Considerou-se um acréscimo de receitas de cedências de espaços, dada estar em curso uma campanha de angariação de receitas por esta via; no caso do bar, terminarão os recebimentos de valores em dívida dos concessionários anteriores a 2015 e foi contemplada a previsão de receita com a nova concessão.

Realça-se, ainda do lado da receita, que o CNM receberá um valor da consignação de 0,5% do IRS de 2016, resultante do facto deste benefício fiscal ter passado a ser extensível a pessoas coletivas de utilidade pública que desenvolvam atividades de natureza e interesse cultural nesse ano e de o pedido do CNM ter sido aceite pelo Ministério da Cultura. Sendo a primeira vez, o valor previsto baseia-se nas indicações que nos chegaram de associados que efetuaram a respetiva consignação.

Do lado da **despesa**, foram englobados todos os compromissos assumidos para 2018, bem como os previstos. Destaca-se que as únicas dívidas do CNM a transitar do corrente ano para 2018 serão os empréstimos dos apartamentos - e que ficarão liquidados na totalidade em março, ficando assim o CNM liberto de qualquer empréstimo - e a dívida à CMC, relativa a pistas de natação, a amortizar anualmente de acordo com o plano prestacional assinado com a Câmara Municipal, independente dos apoios atribuídos por esta entidade ao CNM (cf. ponto 3.).

Realça-se ainda uma redução de despesas com pessoal, dada a denúncia do contrato por parte de uma trabalhadora, e algumas reduções de despesas por via de renegociações contratuais, como é o

caso da eletricidade (cujo valor reduzirá também por via da colocação de lâmpadas LED numa grande parte dos espaços).

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 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 2017 e na perspetiva da Direção sobre a evolução futura.

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

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

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2018, de € 322 650, se mostra equilibrado e realista, com todas as atividades a atingir um resultado positivo, como referimos, permitindo compensar as áreas naturalmente deficitárias numa instituição deste género (administrativa ou património).



	Receita	Despesa	Saldo
<b>Administração</b>	€ 44.890	€ 77.727	-€ 32.838
Jóias (Associados)	€ 875		
Quotizações (Associados)	€ 12.200		
Inscrições das atividades	€ 18.309		
Subsídios (CMC e JFSAO) previstos para 2018	€ 12.500		
Consignação de IRS2016	€ 500		
Pessoal - contrato emprego inserção	€ 506	€ 2.439	
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 45.824	
Pessoal - encargos sociais		€ 9.504	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.531	
Pessoal - formação		€ 500	
Honorários - contabilidade		€ 4.797	
Comunicações		€ 2.612	
Consumíveis de escritório		€ 727	
Despesas de representação		€ 500	
Reduções de mensalidades		€ 2.088	
Taxas de filiação CNM		€ 400	
Seguros atividades		€ 2.150	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 3.600	
Despesas bancárias		€ 1.055	
<b>Património</b>	€ 15.985	€ 50.164	-€ 34.179
Exploração bar	€ 1.415		
Exploração bar - recuperação de dívida	€ 2.293		
Espaço ATM	€ 615		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 4.890		
Seguro multi-risco		€ 805	
Energia (eletricidade e gás)		€ 7.925	
Água		€ 1.275	
Limpeza, higiene e conforto		€ 5.056	
Vigilância e segurança		€ 4.760	
Conservação e manutenção correntes		€ 3.478	
Conservação e manutenção não correntes (obras)		€ 20.826	
Equipamento básico (informático e administrativo)		€ 1.124	
Rendas apartamentos	€ 6.648		
Seguro apartamentos		€ 75	
Condomínio apartamentos		€ 483	
IMI apartamentos		€ 495	
Empréstimo apartamentos - amortização de capital		€ 1.689	
Empréstimo apartamentos - juros e comissões		€ 43	
Carrinha - seguro		€ 422	
Carrinha - imposto, inspeção, oficina e combustível		€ 795	
Impostos - IRC (rendimentos não isentos)	€ 125	€ 125	
Impostos - IVA (rendimentos não isentos)		€ 790	
<b>Lazer</b>	€ 1.080	€ 2.081	-€ 1.001
Sala de convívio	€ 1.080	€ 99	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 1.005	
TV por cabo		€ 977	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Eventos e promoção</b>	€ 12.645	€ 10.168	€ 2.477
Saraus Dança	€ 6.195	€ 3.116	
Festival de fim de ano	€ 500	€ 100	
Whoosh - workshop dança	€ 5.950	€ 4.700	
Promoção & divulgação		€ 2.252	
<b>Academia de Dança</b>	€ 73.190	€ 42.874	€ 30.316
Mensalidades Ballet	€ 26.334		
Mensalidades Dança Jazz	€ 29.002		
Mensalidades Danças Afro-Latinas	€ 17.854		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 13.972	
Pessoal - encargos sociais		€ 3.013	
Prestação de serviços		€ 23.962	
Investimento		€ 1.928	
<b>Academia de Ginástica</b>	€ 9.041	€ 2.808	€ 6.233
Mensalidades Aeróbica/Localizada	€ 3.628		
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 5.413		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 1.964	
Pessoal - encargos sociais		€ 393	
Investimento		€ 452	
<b>Academia de Ginástica - Ginástica Rítmica</b>	€ 55.113	€ 53.525	€ 1.588
Mensalidades	€ 28.733		
Apoio da CMC (isenção de taxas Pavilhão)	€ 25.000		
Cedência de espaços	€ 1.080		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 13.339	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.669	
Prestação de serviços		€ 5.775	
Despesas FGP e AGDC	€ 300	€ 2.053	
Taxas de espaço CMC para treinos		€ 25.000	
Deslocações / atividades programadas		€ 3.251	
Investimento		€ 1.437	
<b>Academia de Música</b>	€ 59.264	€ 45.318	€ 13.946
Mensalidades	€ 59.264		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 8.286	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.955	
Prestação de serviços		€ 32.595	
Investimento		€ 1.482	
<b>Atividades Aquáticas</b>	€ 17.524	€ 12.314	€ 5.210
Mensalidades	€ 17.524		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 5.606	
Pessoal - encargos sociais		€ 1.121	
Aluguer de espaços (piscinas)		€ 5.324	
Investimento		€ 263	
<b>Bilhar</b>	€ 6.250	€ 5.495	€ 755
Mensalidades	€ 3.057		
Patrocínios & donativos	€ 3.193		
Despesas FPB		€ 1.106	
Deslocações / atividades programadas		€ 3.777	
Investimento		€ 611	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Futsal</b>	€ 7.650	€ 7.299	€ 350
Mensalidades	€ 5.150		
Patrocínios & donativos	€ 1.000		
Cedência de espaços	€ 1.500		
Prestação de serviços		€ 2.575	
Aluguer de espaços		€ 2.025	
Despesas AFC		€ 1.361	
Deslocações / atividades programadas		€ 824	
Investimento		€ 515	
<b>Informática</b>	€ 1.158	€ 637	€ 521
Mensalidades	€ 1.158		
Prestação de serviços		€ 579	
Investimento		€ 58	
<b>Judo</b>	€ 5.660	€ 4.437	€ 1.222
Mensalidades	€ 5.660		
Prestação de serviços		€ 3.396	
Despesas AJC		€ 800	
Deslocações / atividades programadas		€ 100	
Investimento		€ 141	
<b>Karaté</b>	€ 3.441	€ 1.907	€ 1.535
Mensalidades	€ 3.441		
Prestação de serviços		€ 1.721	
Deslocações / atividades programadas		€ 100	
Investimento		€ 86	
<b>Pintura</b>	€ 1.130	€ 622	€ 509
Mensalidades	€ 1.130		
Prestação de serviços		€ 565	
Investimento		€ 57	
<b>Xadrez</b>	€ 3.231	€ 2.520	€ 711
Mensalidades	€ 1.231		
Prestação de serviços		€ 738	
Despesas FPX	€ 100	€ 200	
Torneios CNM	€ 1.900	€ 1.520	
Investimento		€ 62	
<b>Yoga</b>	€ 5.398	€ 2.753	€ 2.645
Mensalidades	€ 5.398		
Prestação de serviços		€ 2.699	
Investimento		€ 54	
<b>TOTAIS</b>	€ 322.650	€ 322.650	€ 0

24.novembro.2017

A Direção