

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET e DANÇA CONTEMPORÂNEA | 07 setembro a 03 julho *

Professoras - Catarina Gomes, Inês Cardoso e Rita Morais
Local - ginásio e salas CNM
Destinatários - a partir dos 3 anos

				2.ª feira	4.ª feira	sábado
Ballet	Pré-primário	3-5 anos	2 x semana	17h25 - 17h55 S1	17h25 - 17h55 S1	
	Primário	6 anos	2 x semana	18h00 - 18h40 S1		10h45 - 11h25 S1
	Grau I	7-9 anos	2 x semana		18h00 - 18h45 S1	11h30 - 12h15 S1
	Grau II	7-9 anos	2 x semana	18h45 - 19h40 S1		12h15 - 13h15 G
Dança Contemporânea	Grau III	13-14 anos	2 x semana		18h45 - 19h30 G	09h00 - 10h40 S1
	Iniciado	≥ 10 anos	1 x semana		19h35 - 20h45 G	
	Intermédio	≥ 10 anos	1 x semana	20h15 - 21h30 G		
	Avançado	≥ 10 anos	2 x semana	20h15 - 21h30 G	20h50 - 22h05 G	
Barra de Chão	Turma I	≥ 10 anos	1 x semana			11h45 - 12h30 S3
	Turma II	≥ 10 anos	1 x semana		17h55 - 18h40 G	
	Turma III	≥ 10 anos	1 x semana	19h00 - 20h00 S2		
	Turma IV	≥ 10 anos	1 x semana			10h15 - 11h30 S3
Ballet / DC / BC	Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com as professoras		

Pacotes / combinações disponíveis

Contemporâneo e Barra de Chão

Contemporâneo Inic. + Barra de Chão III
Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão III
Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão III
Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão IV
Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão IV
Contemporâneo Avanç.(1x) + Barra de Chão IV
Contemporâneo Avanç.(2x) + Barra de Chão IV

Ballet e Contemporâneo

Grau III + Contemporâneo Inic.
Grau III + Contemporâneo Interm.(1x)
Grau III + Contemporâneo Interm.(2x)
Ballet e Barra de Chão
Grau II + Barra de Chão I
Grau III + Barra de Chão II

Ballet, Contemporâneo e Barra de Chão

Grau III + Contemporâneo Inic. + Barra de Chão III
Grau III + Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão III
Grau III + Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão III
Grau III + Contemporâneo Interm.(1x) + Barra de Chão IV
Grau III + Contemporâneo Interm.(2x) + Barra de Chão IV

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇA JAZZ | 08 setembro a 02 julho *

Professora - Emily Gooijer e Carolina Piedade
Local - ginásio e salas 1 e 2
Destinatários - a partir dos 4 anos

				3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Dança Jazz	Jazz 1	5-7 anos		17h50 - 18h35 G			17h50 - 18h35 S1
	Jazz 2	8-12 anos		18h40 - 19h25 G			18h40 - 19h25 S1
	Jazz 3	≥13 anos					19h35 - 20h20 G 20h25 - 21h10 G
Lyrical Dance	Lyrical 1	7-12 anos		19h30 - 20h15 G ou 18h40 - 19h25 G		19h30 - 20h15 G	
	Lyrical 2	≥13 anos				20h20 - 21h05 G	19h35 - 20h20 G
Street Jazz	Street 1	4-5 anos		17h50 - 18h35 G	17h25 - 18h10 S2		
	Street 2	6-7 anos		18h40 - 19h25 G		17h55 - 18h40 S1	
	Street 3	8-12 anos		19h30 - 20h15 G		18h45 - 19h30 S1	
	Street 4	≥13 anos		20h20 - 21h05 G			19h35 - 20h20 G

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇAS AFRO-LATINAS | 07 setembro a 31 julho

Professores - António Pedro Alves
Local - ginásio e salas 1 e 2
Destinatários - a partir dos 6 anos

Kids (6-16 anos)		3.ª		19h00 - 20h00	sala 2
Iniciados 1		6.ª		19h30 - 21h30	sala 1
Iniciados 2		5.ª		21h10 - 23h10	
Intermédio		6.ª		22h00 - 24h00	ginásio
Avançados		domingo		22h00 - 24h00	
Seniores 1		4.ª		10h00 - 12h00	
Seniores 2		2.ª		10h00 - 12h00	sala 1
Seniores 3		5.ª		10h00 - 12h00	

Merengue, Bachata, Salsa em Linha, Cha-Cha-Latino, Son Cubano, Kizomba, Semba, Funaná, Kuduro

Nota - o início de funcionamento da turma Kids está condicionado a um número mínimo de inscritos (3 pares)

COMERCIAL | 21 setembro a 29 junho

Professora - Rui Alves
Local - sala 1
Destinatários - a partir dos 8 anos

Turma A (8 a 14 anos)	3. ^a	18h45 - 19h30
Turma B (≥ 15 anos)	3. ^a	19h35 - 20h20

Nota - o início de funcionamento da cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (6)

SAPATEADO | 04 janeiro a 30 junho

Professora - Emily Gooijer
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 4 anos

Turma A (4 a 14 anos)	4. ^a	19h05 - 19h50	sala 2
Turma B (≥ 15 anos)	4. ^a	18h15 - 19h00	sala 3

Nota - o início de funcionamento da cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (5)

ACADEMIA DE GINÁSTICA

RÍTMICA | 07 setembro a 31 julho

Professoras - Nina Chevts, Tânia Domingues e Mariana Bem-Haja
Local - ginásio (G) e salas 1 e 2 do CNM; Pav. Multidesportos
Destinatários - a partir dos 3 anos

Kids Gym A (3/4 anos)	sábado	10h00 - 11h00	CNM - S2	
Kids Gym B (4/5 anos)	sábado	11h05 - 12h05	CNM - S2	
 Ritmic Dance	5. ^a	19h35 - 20h35	CNM - S1	inicia a 15/09
	sábado	09h00 - 10h25	CNM - G	
Formação A	2. ^a	17h40 - 18h35	CNM - G	
	6. ^a	17h40 - 18h40	CNM - G	
Formação B	2. ^a	18h40 - 20h10	CNM - G	
	6. ^a	18h00 - 19h30	CNM - G	
Formação Avançada	2. ^a	18h30 - 20h30	** PMD	no início da época decorrerão apenas as aulas de 5. ^a e sáb.(CNM), ficando o início das aulas dos restantes dias dependente da disponibilização do PMD
	4. ^a	18h30 - 20h30	** PMD	
	5. ^a	17h25 - 19h25	CNM - G	
	sábado	10h30 - 12h10	CNM - G	
Competição - Liga Base	5 x semana	***	PMD	inicia a 17/08
Competição - 1. ^a Divisão	6 x semana	***	PMD	inicia a 17/08

** aguarda-se a confirmação da disponibilização de espaço pela Câmara Municipal de Coimbra

*** horários a definir, dependendo das necessidades de treino e da disponibilização de espaços pela Câmara Municipal de Coimbra

SÉNIOR | 08 setembro a 29 julho

Professora - Nina Chevts
Local - ginásio
Destinatários - a partir dos 60 anos

2 x semana	3. ^a	10h00 - 10h45
	5. ^a	10h00 - 10h45

AERÓBICA / LOCALIZADA | 07 setembro a 30 julho

Professora - Paula Rocha
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 16 anos

3 x semana	2. ^a	19h45 - 20h25	sala 1
	4. ^a	19h25 - 20h10	sala 1
	6. ^a	19h00 - 19h45	sala 2

ACADEMIA DE MÚSICA | 14 setembro a 31 julho

Professores - consultar lista por instrumento / atividade
Local - salas da Academia (piso 0 CNM)
Destinatários - a partir dos 3 meses

2.ª a sábado | horários acordados entre aluno e professores

		frequência	duração
Instrumentos e Canto	Acordeão Baixo Bandolim Bateria Cavaquinho Clarinete Concertina Contrabaixo Flauta de Bisel/Transversal	aula individual	1x semana 45m 2x semana 45m/aula
	Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa Piano	aula de grupo	grupos de 2 1x semana 45m grupos de 3 1x semana 45m
	Saxofone Trompete Viola Viola Braguesa Violino Violoncelo	classe de conjunto	1x semana 60m
		pacote ativo (classe de conjunto + instrumento + formação musical)	aula instrumento em grupos de 2 3x semana aula instrumento em grupos de 3 3x semana
Música para bebés	3 a 36 meses		1x semana 30m
Expressão Musical	3 a 7 anos		1x semana 45m
Formação Musical	aluno de instrumento	grupo	1x semana 60m
	aluno s/aprendizagem de instrumento	grupo	1x semana 60m
	aulas individuais	individual	= aula indiv.instrumento
Banda / Coro / Ensemble / Classe Conjunto	para alunos que frequentam instrumentos e / ou canto		variável
Música na escola	programa desenvolvido à medida com cada escola protocolada		

DESPORTO E CULTURA

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS | ... a 26 julho [aguarda informação da data de abertura das piscinas]

Professora - Paula Rocha
Local - Piscina da Cáritas
Destinatários - 3 meses aos 4 anos (acompanhados por um dos pais)

domingo | 09h00 - 13h00 | duração 30 minutos

ATIVIDADES AQUÁTICAS - NATAÇÃO | ... a 30 junho [aguarda informação da data de abertura das piscinas]

Professora - Paula Rocha
Local - Centro Olímpico de Piscinas Municipais (Solum)
Destinatários - a partir dos 4 anos

Natação crianças	Aperfeiçoamento	sábado	10h45 - 11h30
	Adaptação / aprendizagem	sábado	11h30 - 12h15
Natação adultos	Adaptação / aprendizagem	sábado	12h15 - 13h00
	Hidroginástica	3.ª e 5.ª	19h45 - 20h30

Nota - o funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos (6)

BILHAR | 07 setembro a 31 agosto

Professor - Paulo Andrade
Local - sala de jogos
Destinatários - a partir dos 10 anos

2.ª a sábado | horários acordados entre aluno e professor (1 hora por semana)

CLUBE DE LETRAS | 01 outubro a 31 julho

Professor - Ana Marta Ramos
Local - Biblioteca
Destinatários - a partir dos 16 anos e sem limite de idade

1 x semana | horários acordados entre alunos e professora (1h30 por semana)

Nota - cada turma terá um máximo de 6 alunos





JUDO | guarda indicações da Federação Portuguesa de Judo

Professor - a definir
Local - Estádio Cidade Coimbra (2.º andar)
Destinatários - a partir dos 4 anos

Infantis I	2.ª e 4.ª	18h15 - 19h00
Infantis II	3.ª e 5.ª	18h15 - 19h00

Nota - cada turma terá um máximo de 12 alunos, podendo funcionar mais do que uma por escalão, caso o número de praticantes o justifique
* data de fim de época sujeita a confirmação

KARATÉ | 14 setembro a 30 junho *

Professores - Luís Baião e Bruno Brandão
Local - sala 2
Destinatários - dos 4 aos 9 anos

Iniciação	2 x semana	2.ª	18h10 - 18h55
		4.ª	18h15 - 19h00

* caso haja um número mínimo de interessados, a atividade decorrerá ainda durante o mês de julho

KRAV MAGA, by IKMF | 08 setembro a 29 julho

Professor - Osvaldo Silva
Local - salas CNM
Destinatários - a partir dos 8 anos

Turma 1	1 ou 2 x semana	3.ª	10h30 - 12h00	sala 1
		5.ª	10h30 - 12h00	sala 2
Turma 2	1 ou 2 x semana	3.ª	20h30 - 22h00	sala 1
		5.ª	20h35 - 22h05	sala 2

XADREZ | 14 setembro a 31 julho

Professores - Paulo Rocha e Miguel Fernandes
Local - sala de xadrez
Destinatários - a partir dos 6 anos

Iniciação	os horários serão diretamente ajustados entre os professores e os praticantes em função das necessidades e das disponibilidades
Avançados	
Seniores e Veteranos	

YOGA | 07 setembro a 28 julho

Professora - Maria da Peña
Local - a distância (via zoom) / presencial (logo que possível)
Destinatários - todos

Yoga para todos *	2.ª	20h45 - 21h45	a distância (zoom)
Yoga júnior (7-12 anos)	5.ª	20h15 - 21h15	
Yoga adaptada (patologias)	3.ª	17h00 - 17h45	
	3.ª	10h30 - 11h30	

* as aulas presenciais serão retomadas logo que as condições o permitam, regressando-se, nesse caso e na turma de Yoga para todos, ao horário habitualmente praticado, ajustado às disponibilidades de espaço (2.ª | 20h30 - 21h30 e 4.ª | 20h15 - 21h15)

Notas: . as informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, em função, entre outros, dos números de praticantes inscritos ou dos espaços disponíveis

- . são estabelecidos números máximos de praticantes para cada turma, consoante o espaço em que decorra a atividade, seguindo as orientações da DGS; caso seja necessário, e de acordo com a disponibilidade dos professores e dos espaços, poderão ser criadas novas turmas ou efetuados desdobramentos das existentes
- . sempre que necessário ou recomendável, poder-se-á recorrer a aulas a distância
- . as aulas consecutivas que decorram na mesma sala serão sempre intervaladas por um período para higienização do espaço
- . as mensalidades são pagas na Secretaria do CNM até ao dia 10 de cada mês, à exceção da mensalidade de julho que é paga até março de 2021; o valor da mensalidade de julho não é reembolsável
- . o não pagamento da mensalidade no prazo estabelecido pode implicar o cancelamento da inscrição e a impossibilidade de frequência na atividade, apenas sendo possível o recomeço após pagamento do valor em dívida ou nova inscrição (sujeito à existência de vaga)
- . para as deslocações poderá haver custos a acrescer à mensalidade, como comparticipação, comunicadas com a maior antecedência possível
- . os valores indicados não incluem custos com eventuais aquisições de equipamentos
- . o valor de inscrição / renovação inclui seguro de acidentes pessoais; em caso de sinistro / acidente desportivo, o valor de franquia é suportado pelo praticante (art.º 19.º, DL 10/2009, de 12/01)
- . os valores de inscrição / renovação não são objeto de qualquer desconto ou isenção e não são reembolsáveis

69 anos

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA • FUNDADA EM 10 DE AGOSTO DE 1951

MEDALHA DA CIDADE "VERMEL"

CCD n.º 18 INATEL

Rua Vasco da Gama • Bairro Norton de Matos • 3030 - 074 Coimbra

Tel. 239 791 220 | Fax 239 791 221

www.cnm.pt | cnm@cnm.pt | secretaria@cnm.pt | www.facebook.com/CentroNortonMatos