

ACADEMIA DE DANÇA
Ballet e Dança Contemporânea _ 07 setembro a 03 julho

Ballet	Pré-primário	3-5 anos	2x semana	2ª feira	17:25h-17:55h S1	4ª feira	17:25h-17:55h S1	sábado	
	Primário	6 anos	2x semana		18h-18:40h S1			10:45h-11:25h S1	
	Grau I	7-9 anos	2x semana			17:55h-18:40h G		11:30-12:15h S1	
	Grau II	7-9 anos	2x semana		18:45h-19:40h S1			12:15h-13:15h G	

Ballet	Grau III	13-14 anos	2x semana			18:45h-19:30h G		09h-10:40h S1	
	Iniciado	≥10 anos	1x semana					19:35h-20h45 G	
	Intermédio	≥10 anos	1x semana		20:15h-21:30h G				
	Avançado	≥10 anos	2x semana		20:15h-21:30h G		20:50h-22:05h G		

Dança Contemporânea	Avançado	≥10 anos	1x semana		21:35h-22:50h G				
			2x semana		21:35h-22:50h G		20:50h-22:05h G		
	Turma I	≥10 anos	1x semana					11:45h-12:30h S3	
	Turma II	≥10 anos	1x semana						

Barra de chão	Turma III	≥10 anos	1x semana		19h-20h S2				
	Turma IV	≥10 anos	1x semana					10:15h-11:30h S3	
	Ballet/DC/BC	Aulas individuais		aperfeiçoamento técnico		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 Avan. (1x) + Barra de Chão IV Contemporâneo Avan. (2x) + Barra de Chão IV	Ballet e Contemporâneo Grau III + Contemporâneo Inic. Grau III + Contemporâneo Interm. (1x) Grau III + Contemporâneo Interm. (2x)	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

Professoras: Catarina Gomes, Inês Cardoso e Rita Morais
Local: Ginásio e Salas CNM
Destinatários: a partir dos 3 anos

Professoras: Emily Gooijer e Carolina Piedade
Local: Ginásio e Salas 1 e 2
Destinatários: a partir dos 4 anos

Professor: António Pedro Alves
Local: Salas CNM
Destinatários: a partir dos 6 anos

Professor: Rui Alves
Local: Sala 1
Destinatários: a partir dos 8 anos

Professor: Emily Gooijer
Local: Salas CNM
Destinatários: a partir dos 4 anos

ACADEMIA DE MÚSICA
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
2ª feira a sábado a horários acordados entre alunos e professores

Instrumentos e Canto	Acordeão	Concertina	Guitarra Portuguesa	Aula Individual	Frequência	Duração
	Baixo	Contrabaixo	Piano		1x semana	45m
	Bandolim	Flauta de Bisel	Saxofone	Aula de Grupo	2x semana	45m/aula
	Bateria	Flauta Transversal	Trompete		grupos de 2	1x semana

Música Ativa	Classe de Conjunto	1x semana	60m
	Pacote Ativo	aula instrumento em grupos de 2	3x semana
	(classe de conjunto + instrumento + formação musical)	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	1x semana	60m

Banda/ Coro/ Ensemble/ Classe Conjunto Para alunos que frequentam instrumentos e/ou canto variável

Música na escola Programa desenvolvido à medida de cada escola protocolada

ACADEMIA DE GINÁSTICA
Ritmica _ 07 setembro a 31 julho

NOVIDADE!	Kids Gym A (3/4 anos)	sábado	10h-11h	CNM - S2
	Kids Gym B (4/5 anos)	sábado	11:05h-12:05h	CNM - S2
	Ritmik Dance	5ª feira	19:35h-20:35h	CNM - S1
		sábado	09h-10:25h	CNM - G

Formação A	2ª feira	17:40h-18:35h	CNM - G
	6ª feira	17:40h-18:10h	CNM - G
Formação B	2ª feira	18:40h-20:10h	CNM - G
	6ª feira	18h-19:30h	CNM - G
Formação Avançada	2ª feira	18:30h-20:30h	** PMD
	4ª feira	18:30h-20:30h	** PMD
	5ª feira	17:25h-19:25h	CNM - G
	sábado	10:30h-12:10h	CNM - G

Competição - Liga Base	5x semana	***	PMD	Inicia 17/08
Competição - 1ª Divisão	6x semana	***	PMD	Inicia a 06/09

Sénior _ 08 setembro a 29 julho	2x semana	3ª feira	10h-10:45h
		5ª feira	10h-10:45h
	Professora: Nina Chevts Local: Ginásio Destinatários: a partir dos 60 anos		

Aeróbica / Localizada _ 07 setembro a 30 julho	3x semana	2ª feira	19:45h-20:30h	Sala 1
		4ª feira	19:25h-20:10h	Sala 1
		6ª feira	19h-19:45h	Sala 2
	Professora: Paula Rocha Local: Salas CNM Destinatários: a partir dos 16 anos			

DESPORTO E CULTURA
Atividades Aquáticas - bebés ... a 26 julho (aguarda informação da data de abertura das piscinas)

Domingo	09h-13h	duração 30 min	Professora: Paula Rocha Local: Piscina da Cáritas Destinatários: 3 meses aos 4 anos (acompanhados por um dos pais)
---------	---------	----------------	--

Atividades Aquáticas - natação ... a 20 junho (aguarda informação da data de abertura das piscinas)

Natação crianças	Aperfeiçoamento	Sábado	10:45h-11:30h
	Adaptação/Aprendizagem	Sábado	11:30h-12:15h
	Adaptação/Aprendizagem	Sábado	12:15h-13h
	Natação Adultos	3ª e 5ª feira	19:45h-20:30h

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

Bilhar _ 07 setembro a 31 julho

2ª a sábado	Horários acordados entre aluno e professor (1:30h por semana)	Professor: Paulo Andrade Local: Sala de Jogos Destinatários: a partir dos 10 anos
-------------	---	---

Clube de Leitura _ 01 outubro a 31 julho

CAMPANHA	1x semana	Horários acordados entre aluno e professor (1h30 por semana)	Professor: Ana Marta Ramos Local: Biblioteca Destinatários: a partir dos 8 anos e sem limite de idade
-----------------	-----------	--	---

Nota: cada turma terá um máximo de 6 alunos

Judo (aguarda indicações da Federação Portuguesa de Judo)

Infantis I	2ª e 4ª feira	18:15h-19h
Infantis II	3ª e 5ª feira	18:15h-19h

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 julho *

Iniciação	2x semana	2ª feira	18:10h-18:55h	Sala 2
		4ª feira	18:15h-19h	Sala 1

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

KRAV MAGA, by IKMF _ 08 setembro a 31 julho

Turma 1	1 ou 2x semana	3ª e 5ª feira	10:30h-12h	Sala 1
Turma 2	1 ou 2x semana	3ª feira	20:30h-22h	Sala 1
		5ª feira	20:35h-22:05h	Sala 2

Professora: Osvaldo Silva
Local: Salas CNM
Destinatários: a partir dos 8 anos

Xadrez _ 14 setembro a 31 julho

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

Professora: Paulo Rocha e Miguel Fernandes
Local: Sala de Xadrez
Destinatários: a partir dos 6 anos

Yoga _ 07 setembro a 28 julho

Yoga para todos*	2ª feira	20:45h-21:45h	CAMPANHA	Professora: Maria da Penha Local: à distância (via Zoom)/ presencial (logo que possível) Destinatários: todos
	5ª feira	20:15h-21:15h		
Yoga júnior (7-12anos)	3ª feira	17:00h-17:45h		

*As aulas presenciais serão retomadas logo que as condições o permitam, regressando-se, nesse caso e na turma de yoga para todos, ao horário habitual praticado, ajustado às disponibilidades de espaço (2ª feira: 20:30h-21:30h e 4ª feira: 20:15-21:15h)

69 anos