



**CNM** CENTRO  
NORTON DE MATOS

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

# Plano de Atividades Orççamento

2021

## 1. Nota introdutória

A época 2019/2020 registou um excecional início, com números de praticantes a bater o recorde dos últimos anos e com o CNM a ser agraciado, pela Federação de Ginástica de Portugal, com a medalha de Bons Serviços prestados à ginástica em Portugal!

Apesar de ter começado muito bem, 2019/2020 não foi "mais uma época"! Foi uma época muito diferente de tudo a que estávamos habituados/as e longe de qualquer cenário que pudéssemos imaginar há uns meses atrás.

Muitas atividades foram obrigadas a terminar em março, por ser impossível a sua continuidade mesmo em regime a distância; a maior parte reinventou-se num regime totalmente a distância; e no final houve ainda algumas que puderam regressar a um regime presencial ou semi-presencial, embora com muitas medidas e restrições. Pela primeira vez, não foi possível realizar os nossos / vossos espetáculos de final de ano, e as restrições impediram a realização do programa de férias Whoosh, agora que se encontrava já perfeitamente integrado na atividade corrente. Numa altura em que as contas anuais do CNM atingiam uma estabilização, a quebra de receita mensal chegou a atingir os 66%.

Mas voltamos a recuperar uma frase que temos usado ao longo dos últimos anos: «*Cair, levantar, estabilizar, criar, realizar e melhorar são palavras que existem regularmente no léxico de muitas associações sem fins lucrativos.*»

Estamos convictos que assim é - e assim terá que ser em 2020/2021, e, principalmente em 2021/202! Esperamos poder retomar as atividades normalmente, ou com a "maior normalidade possível", e com energia redobrada!

Estamos totalmente adaptados às novas circunstâncias, cumprindo todas as medidas de higiene e segurança e iniciaremos o novo ano de 2021 com novos espaços e com melhores instalações, o que contribui também para fazer face às novas necessidades.

Queremos que as novas épocas continuem a ser marcadas pelo já conhecido "selo de qualidade" do CNM e pelo sucesso e crescimento da nossa atividade associativa e das nossas atividades culturais e desportivas. A Direção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação, contribuindo para a vitalidade da nossa coletividade e para o cumprimento integral do espírito de utilidade pública que nos foi atribuído há mais de 20 anos! Como tem sido sempre o nosso lema, o Centro Norton de Matos continuará a ser, indubitavelmente, uma instituição de referência, com um estatuto ímpar pela sua dinâmica participação aos níveis social, cultural e desportivo!

É neste contexto que apresentamos o presente documento, instrumento de referência para 2021, contendo as principais orientações, sempre suscetíveis de reajustamentos em função de novas necessidades, do atual contexto de incerteza e da natural evolução da atividade.

11 de dezembro de 2020  
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 2021, 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. Destaca-se que, em 2020, fruto de uma candidatura para reabilitação das instalações, o CNM foi ainda apoiado no âmbito do Regulamento Municipal de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas (RMID). Pese embora a redução de eventos no ano de 2020 dada a situação de pandemia, continuaremos também a participar ativamente em todas as iniciativas para os quais sejamos chamados a colaborar.

No seguimento do acordo estabelecido entre a CMC e o CNM, os apoios concedidos pela CMC são agora 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 procede regularmente ao pagamento do valor remanescente desta dívida através de um plano prestacional, a cumprir até 2024.

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 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. No entanto, no ano de 2020 tal não se verificou, não se prevendo, neste momento e face à situação atual, a atribuição de subsídio em 2021.

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 anual de novos associados; no entanto, o ano de 2018 representou uma inversão, com um acréscimo, que se consolidou em 2019. Dada a expectável quebra no corrente ano, a Direção adotará medidas para captação de novos sócios em 2021.

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 continua permanentemente a reforçar as práticas de envelhecimento ativo, disponibilizando atividades especialmente vocacionadas para este segmento da população nas suas três Academias: a Música Ativa, a Ginástica Sénior e a Dança Para Todos. Há ainda que destacar um outro conjunto de atividades que têm sido muito procuradas pela população mais velha, como o caso da hidroginástica ou do yoga.

De realçar ainda 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.

Destaca-se que foi apresentada em 2020 uma candidatura ao programa +CO3SO - Empreendedorismo Social, com o projeto “Centro +Ativo”, que se integra no âmbito desta vertente específica, pretendendo-se reforçar a componente de envelhecimento ativo, num contexto de uma população envelhecida na sua área territorial de atuação mais direta e em pleno período de pandemia, que muito afetou este segmento etário. O projeto tem assim como objetivo geral promover a interação e mobilização da instituição e da comunidade para intervenção, redução e prevenção de situações de isolamento ou discriminação social dos idosos, mobilizando a comunidade para interagir e tornando-a mais solidária, prestável, preocupada e coesa.

Para além das atividades, há que ter em conta 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. No entanto, e desde março de 2020, a componente de sala de convívio encontra-se suspensa, dadas as restrições legalmente impostas, que a mantêm na lista de atividades encerradas no âmbito das medidas de combate à pandemia.

Mantém-se em curso o projeto de reforço das parcerias com vantagens para os sócios, por via de protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições.

Noutra vertente do associativismo, financeira, mantém-se a situação de grandes atrasos 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 2019, no final desse ano apenas 28,9% dos associados tinham as quotas em dia, sendo significativo o número de associados com atraso no pagamento de quotas superior a um ano - 55,7%. Dada a situação, em 2020, a Direção solicitou o apoio aos associados, através do pagamento de quotas em atraso; em 2021 continuaremos a desenvolver todos os esforços para a recuperação dos atrasos.

No contexto do ano de 2020, a medida de disponibilização do débito direto como nova forma de pagamento alternativa e facilitadora, quer para os associados, quer para os praticantes de atividades, não se concretizou, prevendo-se a sua implementação em 2021.

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, situação agravada em 2020, com a dificuldade de realizar Assembleias Gerais.

Na vertente social, sempre presente, o Centro continuará a colaborar em iniciativas de cariz solidário, a integrar estagiários em contexto de trabalho, a colaborar em projetos e a disponibilizar-se para a integração de prestadores de trabalho comunitário, em colaboração com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

## 5. Recursos humanos

Ao longo do ano de 2020, o quadro de pessoal do CNM manteve-se estável, sem novos contratos de trabalho e sem saídas. Assim, à data do presente relatório, integram o quadro de pessoal administrativo do CNM 4 trabalhadores - 2 da área administrativa / financeira e 2 da área da limpeza.

No que respeita às atividades, o quadro de pessoal conta com um coordenador para a Academia de Música (também professor), duas treinadoras / professoras da Academia de Ginástica e quatro professores com contrato de trabalho a termo, a tempo parcial, na Academia de Dança.

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.

Por fim, acresce ainda um voluntário, que colabora na concretização de algumas tarefas de transporte, de vigilância, e de fecho e abertura de instalações.

Realça-se a conclusão do Estágio Profissional, ao abrigo da Medida Estágios Profissionais, do Instituto do Emprego e Formação Profissional, que decorria desde 2019.

Caso a já referida candidatura do CNM ao programa +CO3SO - Empreendedorismo Social, no âmbito do Sistema de Apoios ao Emprego e ao Empreendedorismo, seja aprovada, permitirá a criação de um posto de trabalho, financiado durante três anos, permitindo a celebração de um contrato de trabalho com a estagiária.

Ainda no que concerne a apoios, tendo o CNM recorrido ao Incentivo extraordinário à normalização da atividade (apoio atribuído pelo IEF), depois de terminada a aplicação parcial de “layoff simplificado” devido à quebra de atividade resultante da pandemia COVID-19, a segunda prestação deste apoio será recebida apenas em 2021.

A Direção agradece a todos/as, que permitem a atividade diária do CNM, esperando continuar a contar, em 2021, com o seu esforço, empenho e 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 - e o ano de 2020 foi o ano de todas as incertezas! 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.

Os anos de 2018 e de 2019 tinham vindo a representar uma inversão da situação face ao ocorrido nos anos anteriores, com uma evolução positiva da situação financeira, que se vinha a consolidar; efetivamente, o início da época 2019/20 confirmou a recuperação do nível de atividade, com um significativo acréscimo no número de praticantes em algumas atividades, com um impacto muito positivo no total de praticantes da instituição.

No entanto, a pandemia COVID-19 - com a consequente suspensão de atividade inicialmente e depois com um regresso parcial, a distância ou presencial com medidas restritivas - inverteu totalmente a situação. Desde o início, a Direção tomou todas as medidas necessárias, criando mecanismos alternativos e solicitando a colaboração de todos - associados e praticantes -, bem como recorrendo a todos os apoios estabelecidos que lhe eram aplicáveis, de forma a minimizar o impacto, nomeadamente o decorrente da diminuição de atividade e consequente quebra de receita. Tais medidas permitiram que a situação financeira se mantivesse totalmente equilibrada durante este difícil período.

O início de época 2020/21 mostrou-se auspicioso, com um nível de atividade muito acima do registado no final da época anterior, mas, naturalmente, ainda muito abaixo do nível de atividade anterior, pré-pandemia. Não obstante, a situação financeira permanece equilibrada, o que decorre quer do inerente reajustamento do nível de despesa (destacando-se a quebra quase total de despesas associadas a competições ou deslocações), quer do recurso a apoios e incentivos.

Na vertente da receita, procurar-se-á reforçar a capacidade de gerar receitas, dando continuidade a algumas medidas que têm vindo já a ser concretizadas:

- captação de apoios, designadamente tirando o máximo proveito dos apoios, públicos e privados, que possam ser obtidos;
- angariação de novos patrocinadores e mecenas;
- recuperação do atraso no pagamento de quotas de associados;
- angariação de novos praticantes, procurando recuperar o nível de atividade pré-pandemia, o que dependerá sempre da evolução deste contexto;
- dinamização da cedência de espaços para a realização de eventos pontuais, logo que possível.

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, existe uma crescente necessidade de espaços, que permita conciliar nas nossas instalações um vasto e diversificado conjunto de atividades, na sua maioria “concorrentes” por esta utilização de salas em termos de horários. Dada a limitação à expansão - quer pelo edifício, quer por questões financeiras -, o objetivo tem passado essencialmente pela reabilitação, criando as melhores condições possíveis para a prática das atividades e para o bem-estar de todos.

No corrente ano, a necessidade de espaços para a prática de atividades agravou-se, dados os constrangimentos decorrentes das medidas impostas por medidas de higiene e segurança no âmbito da pandemia COVID-19 - números máximos de praticantes por turma mais baixos para garantir



distanciamento e necessidade de arejamento de salas com tempos de intervalo maiores entre aulas -, que obrigaram à criação de mais turmas em algumas atividades e levantaram maiores dificuldades na gestão de espaços. Assim, e aproveitando a menor circulação de pessoas nas instalações, avançou-se mais rapidamente para a concretização de um dos projetos que estava já delineado e referido no Plano do ano anterior, e foi criada mais uma sala para a prática de atividades, no piso 1, abrangendo a área do anterior balcão do ginásio e da antiga sala de projeção (que era atualmente usada como arrumos, nomeadamente de apoio ao bar).

Mantem-se a intenção de proceder à reabilitação e beneficiação do átrio e deslocalização da área de atendimento (secretaria), beneficiando o atendimento a associados e a praticantes, investimento que deverá contar com o apoio de mecenas, e que poderá permitir a criação ainda de uma nova sala para a prática de atividades.

Embora, nos últimos anos, tenham vindo a ser efetuadas intervenções mais pequenas e mais urgentes, ajustadas à realidade económica e financeira da instituição, foi possível concretizar em 2020 uma intervenção de fundo e há muito necessária, mas para a qual não havia verba necessárias: revisão e modernização de toda a instalação elétrica e 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). Tal apenas foi possível dado o apoio da Câmara Municipal de Coimbra, através do Regulamento Municipal de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas (RMID), que suportou integralmente esta intervenção.

Fica ainda pendente uma outra intervenção de fundo, a reabilitação do telhado, para a qual continuaremos a procurar financiamentos ou apoios institucionais.

Até lá, continuaremos a realizar intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho que tem vindo a ser permanentemente desenvolvido para melhoria de condições das instalações, procurando fazer face às “mazelas” decorrentes de mais de 50 anos de vida do edifício.

Dado que a atual carrinha deixou de poder transportar crianças, nos termos da legislação em vigor, em virtude da sua idade, procedeu-se já à seleção e ao início do procedimento de aquisição de uma nova, esperando-se a sua concretização logo no início de 2021.

Finalmente, quanto à exploração do bar, manter-se-á a sua exploração direta, sem concessão, encontrando-se presentemente encerrado.

## **8. Atividades culturais e desportivas**

A época 2019/20 foi totalmente marcada pelo contexto da COVID-19. Desde o início da pandemia, a Direção tomou todas as medidas necessárias, em consonância com as medidas legalmente determinadas e com as orientações da Direção Geral de Saúde, o que obrigou ao encerramento das instalações físicas da instituição ainda na primeira quinzena de março e à consequente suspensão de todas as atividades presenciais. Algumas atividades foram obrigadas a terminar em março, por ser impossível a sua continuidade mesmo em regime a distância (de que o exemplo mais evidente é a

natação para bebés); a maior parte reinventou-se num regime totalmente a distância; e no final houve ainda algumas que puderam regressar a um regime presencial ou semi-presencial, embora com muitas medidas e restrições. Pela primeira vez, não foi possível realizar os espetáculos de final de ano, e as restrições impediram a realização do programa de férias Whoosh, agora que se encontrava já perfeitamente integrado na atividade corrente.

A corrente época representou o regresso a alguma normalidade, na medida em que a maior parte das atividades puderam regressar a um modelo presencial, ou misto. Ainda assim, algumas atividades não tiveram ainda condições para retomar, quer por questões logísticas (no caso das atividades aquáticas, as Piscinas Municipais não abriram ainda para a prática de atividade de formação, mas apenas de competição) ou por questões de higiene e segurança (atividades de maior contacto físico, como caso do Krav Maga). Outras adaptaram-se totalmente a este novo contexto, como as Danças Afrolatinas, que passaram a realizar-se com base numa metodologia baseada na impossibilidade de ter pares, à exceção dos designados “pares naturais” (pares do mesmo agregado familiar).

Assim, pese embora o difícil contexto do ano de 2020, 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.

Esperamos que em 2021 possa ser possível voltar a realizar eventos, como 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.

E de igual forma, desejamos que as condições permitam o regresso do *Whoosh*, ATL de férias de verão, nascido em 2017, repetido em 2018 e com um formato alargado em 2019, e cuja expansão apenas foi quebrada em 2020 pela pandemia COVID-19.

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](https://www.facebook.com/CentroNortonMatos)) ou os órgãos de comunicação social.

Não tendo sido possível realizar o Festival de Passagem de Ano 2020/2021, pela primeira vez desde a passagem de ano 2007/08, espera-se que os dias de festa, preenchidos com *workshops* e os já famosos bailes, numa organização conjunta da associação *Tradballs* e do CNM, estejam de volta em 2021/2022.

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que o período de referência considerado é a época (2020/21), por ser o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2021, 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 - em particular, dadas as incertezas que dominaram o ano de 2020 e que esperamos sejam rapidamente ultrapassadas.

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 mantém a vertente clássica - lecionada pelas professoras Catarina Gomes e Rita Morais -, e a vertente contemporânea - pela professora Inês Cardoso -, que continuam assim a assegurar a garantia de qualidade do ensino de ballet no CNM.

O ballet clássico, organizado segundo o método da *Royal Academy of Dance* (RAD), encontra-se estruturado por escalões, começando no pré-primário (equivalente ao escalão *babies*). Durante a época, e dependendo da evolução do contexto, poder-se-ão voltar a realizar os habituais exames da RAD, ambicionando-se alcançar os excelentes resultados que foram alcançados na época 2018/2019, em que o CNM manteve o diploma de Escola de Mérito, com 100% de aprovações e 92,6% de distinções e méritos - ouro e prata - no conjunto dos escalões!

A componente de dança contemporânea e as aulas de barra de chão - também organizadas por níveis - mantém-se na presente época, mantendo-se também os pacotes que combinam o ballet clássico e estas duas vertentes. Desta forma, é possível ajustar, de forma bastante flexível, o currículo de cada bailarina.

E por fim, a oferta fica completa com as aulas individuais para aperfeiçoamento técnico.

No geral, 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.

A época 2018/19 marcou o regresso às competições: as nossas bailarinas de contemporâneo trouxeram nada menos do que a medalha de ouro, correspondente ao 1.º lugar em grupos, Contemporâneo, no CIB - Concurso Internacional de Bailado 2019. Assim, com provas dadas na qualidade da nossa Academia de Dança, e após a suspensão das provas, esperamos voltar às competições em 2020/21, ou, na pior das hipóteses, 2021/22.

Se for praticável, pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a pais e familiares, como ocorreu nas épocas anteriores à pandemia. Para além dos espetáculos de natal (*Christmas Dance Show*, em conjunto com as outras atividades da Academia de Dança) e de final de ano, manter-se-á a abertura à cidade, com a realização de diversas iniciativas, em diversos espaços da cidade, sempre que possível. 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) Comercial**

Esta nova atividade da época 2018/19, na sequência da adesão e do sucesso que as aulas de Hip-Hop tiveram no Whoosh, consolidou-se nos anos seguintes, mesmo em contexto de pandemia. Lecionada pelo professor Rui Alves, incorpora técnicas e variações de estilos de dança urbana como o Hip-Hop, o Funk Americano ou o Vogue, entre outros, de forma dinâmica e divertida, inspirando-se nos ritmos que compõem os temas da atualidade, criando um movimento e um estilo próprios. É dirigida a todos os públicos e mantém as duas turmas.

A atividade participará, expectavelmente se o contexto o permitir, nos habituais espetáculos da Academia de Dança CNM - *Christmas Dance Show* e final de ano, para além de participações noutros espetáculos e eventos.

## **c) 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. Na presente época encontra-se organizada num maior número de turmas, para abranger os diversos escalões etários (a partir dos 4 anos e incluindo a oferta para adultos) e para respeitar todas as normas de higiene e segurança.

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 como

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 atividade conta ainda com o apoio de Carolina Piedade, sempre que necessário.

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.

À semelhança do ballet, a época 2018/19 marcou o regresso às competições da dança jazz; e também com sucesso, com uma medalha de ouro e uma de prata no Algarve Dance Open, em 2019/20. Após a interrupção durante a pandemia, esperamos dar continuidade a estas participações, logo que sejam retomadas.

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 (*Christmas Dance Show*) e de final de ano, manter-se-á a abertura à cidade, com a realização de diversas iniciativas, em diversos espaços da cidade, sempre que possível.

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.

#### **d) 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 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 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 e pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais.

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 a turma *kids* e as turmas seniores, designadas "Dança para Todos". 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, passando inclusivamente o escalão sénior a ter três turmas em atividade. Realça-se que a atividade passou a realizar-se com base numa metodologia baseada na impossibilidade de ter pares, à exceção dos designados "pares naturais" (pares do mesmo agregado familiar).

### **e) Sapateado**

Tendo funcionado a título experimental em 2018/19, a atividade de Sapateado surgiu na sequência da adesão e do sucesso que estas aulas tiveram no Whoosh de 2018, complementando assim a oferta da Academia de Dança CNM. E dado o sucesso, tem-se mantido.

A atividade pode ser frequentada isoladamente ou em complemento a outras atividades da Academia de Dança CNM (neste caso com um valor reduzido de mensalidade), sendo lecionado pela professora Emily Gooijer.

Esta atividade participou na época 2019/20 na sua primeira competição, tendo arrecadado uma medalha de prata no Algarve Dance Open! Procuraremos continuar a obter este reconhecimento desta recém-criada atividade, participando em novas competições, logo que tal seja possível.

A atividade participará, quando estas se possam voltar a realizar, nos habituais espetáculos da Academia de Dança CNM - Christmas Dance Show e final de ano, para além de participações noutros espetáculos e eventos, nomeadamente decorrentes de convites por entidades externas.

## 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 e pela permanente adequação à procura no âmbito da aprendizagem de instrumentos (atualmente: **Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Cavaquinho, Clarinete, Concertina, Contrabaixo, Flauta de Bisel / Transversal, Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa, Piano, Saxofone, Trompete, Viola, Viola Braguesa, Violino e Violoncelo**), por uma prática de ensino inovadora e pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta - **Banda / Coro / Ensemble / Classe Conjunto** -, e apoiada num corpo docente que integra alguns dos melhores músicos e professores nas respetivas áreas.

A oferta completa-se com as aulas de **canto**, com as aulas de **formação musical** e com as atividades específicas para os mais pequenos - **música para bebés** (dos 3 aos 36 meses), **expressão musical** (entre os 3 e os 7 anos) e a **Música na Escola**, programa desenvolvido à medida com cada escola ou colégio protocolada.

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. A atividade foi entretanto enriquecida, contando com um pacote que junta aulas de instrumento e de formação musical à já habitual classe de conjunto.

A Academia de Música foi uma das atividades que melhor se adaptou a um novo formato de aulas a distância, dado ser essencialmente baseada em aulas individuais, o que facilita a realização dessa forma.

Existindo condições, procurar-se-á regressar à realização de audições públicas, bem como da festa e das audições de natal e dos 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, Tânia Domingues e Mariana Bem-Haja, mantém-se o objetivo geral de divulgar a ginástica rítmica na cidade e aumentar o número de praticantes, crescendo de forma sustentada em várias vertentes: valorização das classes de competição inscritas nas provas oficiais; maior apoio à formação e iniciação; continuação do processo de integração dos pais e famílias no esforço conjunto de crescimento da modalidade, fundamental para o enriquecimento de um espírito único de entreajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

As aulas de **Kids Gym** - especialmente dedicada a crianças a partir dos 3 anos - têm sido um sucesso e consolidam-se nesta época, acrescendo à oferta as aulas de **Ritmic Dance**, que alia as coreografias, os movimentos e os aparelhos da ginástica rítmica a uma vertente de lazer, essencialmente destinada a praticantes que não pretendam seguir a vertente de competição.

A nível oficial, o CNM participará, logo que retomadas, 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 caráter desportivo, cultural, social e recreativo.

Realizar-se-á, se o contexto o permitir, 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. No entanto, registou-se uma quebra acentuada a partir de março 2020, atendendo a que os destinatários configuram uma população de risco no âmbito da COVID-19, estando ainda na presente época, 2020/21, a um nível bastante inferior do que é normal.

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 de 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.

A época de 2018/20 fica marcada pelo regresso da instabilidade em termos de espaços (piscinas municipais), com a Piscina de Celas a encerrar por falta de condições, após a tempestade Leslie. As aulas foram então concentradas no Complexo Olímpico de Piscinas (Solum) - embora com enorme falta de espaços, muito abaixo das necessidades para mantermos todas as turmas em atividade. Com a pandemia, o Complexo Olímpico de Piscinas (Solum) encerrou, reabrindo entretanto mas apenas para a vertente de competição, o que tem impossibilitado a retoma das atividades aí realizadas.

A natação para bebés continua a decorrer na Piscina da Cáritas na presente época, após a interrupção verificada a partir de março de 2020, por motivos de COVID-19. No entanto, o regresso de praticantes à atividade tem-se vindo a fazer muito lentamente, esperando-se apenas a retoma completa da atividade para 2021/22, se o contexto da pandemia assim o permitir.

##### **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, com novos bilharistas a ingressar no CNM. E com bons resultados... que foram naturalmente interrompidos com a suspensão da atividade e das respetivas competições em 2019/20.

Em 2020/21, espera-se o regresso às provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, quer a nível de equipas, quer a nível individual.

E mantém-se, na corrente época, a possibilidade de frequentar aulas, lecionadas pelo nosso campeão Paulo Andrade, e irá decorrer uma campanha de captação de jovens para a modalidade.

### **8.6. Bridge**

No ano de 2019 deu-se início no CNM, a título experimental, a esta nova atividade, tendo as noites de terças e quintas-feiras no CNM passado a ser dedicadas ao Bridge! E dado o sucesso alcançado, o CNM procedeu à sua filiação na Federação Nacional de Bridge, inscrevendo 8 a 12 jogadores. Colaborou ainda com a Associação de Bridge do Centro e os seus jogadores participaram em torneios distritais e regionais.

Mas, à semelhança de outras atividades, em particular as deste tipo, o ano de 2019/20 colocou entraves muito difíceis à sua realização, pelo que, encontrando-se a sala de convívio encerrada, a atividade também se mantém suspensa.

Atendendo a que esta atividade dá ainda os primeiros passos, a que as atividades têm vindo a ser feitas em parceria e a que os encargos são ainda muito reduzidos, sem grande expressão, os valores previsionais para 2021 encontram-se na área da Administração (secção Lazer) e não autonomizados.

### **8.7. Clube de Letras**

Nova atividade cultural para a época 2019/20, manteve-se a distância em 2020/21 e tem continuidade na corrente época. Pretende-se com o Clube de Letras CNM desenvolver uma atividade de escrita criativa para todas as idades: precisamos de voltar a aprender a reparar nas coisas e a pensá-las. Sem a pressão do imediato, da partilha, da reação. A escrita é uma poderosa ferramenta de reflexão; infelizmente, damos-lhe cada vez menos espaço nas nossas vidas.

Se escrever é pensar, escrever melhor é... pensar melhor. E no Clube de Letras, o objetivo é escrever livros juntos – e divertir-nos!

### **8.8. Futsal**

Embora fosse esperado o fim da atividade - dada a inexistência de praticantes de escalões mais jovens que permitissem assegurar o futuro da atividade e o facto de as necessidades de espaços com as dimensões regulamentares obrigarem a realizar os seus jogos e uma parte dos treinos em campos não pertencentes ao CNM (com custos bastante significativos) -, teve o seu final de forma abrupta, com a situação de pandemia, não tendo tido condições de voltar a regressar.

Tudo tem um início e um fim, e foi o caso do futsal, que ao longo dos anos envolveu dezenas e dezenas de crianças - e pais -, mas que acabou por naturalmente extinguir-se no seio do CNM.

### **8.9. 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, com o professor Gustavo Andrade (AAC), que em 2019/20 deu continuidade às aulas da época anterior.

No entanto, na presente época, a atividade ainda não iniciou, dadas as dificuldades inerentes ao contexto da pandemia e nomeadamente o facto de o espaço usado - Estádio Cidade de Coimbra - ser essencialmente utilizado para a vertente de competição.

### **8.10. 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, e por Bruno Brandão. E não obstante as dificuldades do ano 2019/20, a atividade registou um significativo acréscimo na presente época.

Confirmando-se a sua realização, 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. E, se possível, realizar-se-ão ainda os exames de graduação.

### **8.11. Krav Maga**

Krav Maga é o sistema de defesa pessoal corpo a corpo e de combate mais completo e eficaz do mundo, e as aulas no CNM são asseguradas com a IKMF (*International Krav Maga Federation*), a maior federação de Krav Maga a nível mundial.

Iniciada no final da época 2018/19, a título experimental, a procura excedeu as expectativas, permitindo à atividade consolidar-se no programa para 2019/20, com as aulas lecionadas por Osvaldo Silva. A atividade destina-se a todos os públicos (a partir dos 8 anos) e tem em funcionamento duas turmas.

No entanto, dado o intenso contacto físico necessário à sua prática, a atividade mantém-se ainda suspensa.

### **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 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 2020/21 é já a sétima em funcionamento da atividade no CNM, 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 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 são exemplo o Torneio de Clássicas CNM ou o Torneio Jovem do CNM, a que será dada continuidade, logo que possível.

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, que retomará igualmente quando as condições o permitirem.

### **8.13. 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.

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.

## 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 novembro de 2020, com projeção de despesa até ao final do ano, e nos históricos de atividade e financeiro., mas num contexto único, de incerteza, como até aqui não se assistiu, pelo menos na história recente da instituição.

Como referido, desde o início da situação de pandemia, a Direção do CNM tem vindo a acompanhar a situação e tomou todas as medidas necessárias, a criar mecanismos alternativos e a solicitar a colaboração de todos - associados e praticantes -, bem como a recorrer a todos os apoios estabelecidos que lhe sejam aplicáveis, de forma a minimizar o impacto, nomeadamente o decorrente da diminuição de atividade e consequente quebra de receita.

À data de fecho do presente relatório, o grau de incerteza é ainda relativamente elevado quanto à evolução da pandemia e das suas consequências, continuando a Direção do CNM a acompanhar a situação em permanência e a tomar todas as medidas para garantir a segurança e proteção dos seus associados e praticantes, bem como para salvaguardar a situação económica e financeira da instituição.

Por fim, a Direção ressalva ainda que, não obstante esta incerteza, considera que a situação económica e financeira do Centro Norton de Matos - nomeadamente no que concerne à estrutura do seu ativo e à sua liquidez - são adequados para continuar a honrar os seus compromissos.

E neste contexto, começamos por destacar que se prevê, no presente orçamento, uma quebra de cerca de 20% nas receitas correntes do CNM. Tal tem em conta a redução do nível de atividade que se verifica na presente época, 2020/21 - pese embora não seja um comportamento transversal em todas atividades, com algumas a manterem (caso da Academia de Música, o que se justificará essencialmente com o facto de as aulas serem maioritariamente individuais) ou até a aumentarem o seu número de praticantes (como se verifica no Karaté ou nas novas turmas de Ginástica Rítmica) -, e a expectativa de que a evolução da situação da pandemia permita um acréscimo na época 2021/22, ainda que não para os níveis considerados normais. No geral, prevê-se contudo uma redução generalizada de receita proveniente de inscrições e de mensalidades, mas também de eventos e da sala de convívio, encerrada desde março (e sendo prevista alguma receita, na expectativa da sua reabertura na parte final do ano de 2021).

No entanto, o impacto desta redução de atividade corrente encontra-se minorado no orçamento apresentado pelo facto de serem consideradas três fontes de receitas extraordinárias:

- a eventual receita que decorrerá da expectável aprovação da candidatura que o CNM apresentou ao programa +CO3SO (impacto em 2021 de cerca de 14 600€);
- a receita a receber do IEFP no âmbito do Incentivo extraordinário à normalização da atividade (2.ª tranche, no montante de 6 350€);
- a eventual aprovação do pedido formulado para concessão de um crédito no âmbito da Linha de Apoio ao Setor Social COVID-19, com condições muito vantajosas (72 meses, a uma TAEG de 1,8%), e



que permite fazer face às necessidades de tesouraria, em que se inclui a aquisição da nova carrinha.

Em termos de apoios públicos, foi considerada uma estimativa dos subsídios a conceder e a transferir pela CMC. 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 na receita de consignação de IRS, dado a forte campanha que foi efetuada nesse sentido e dada a recetividade que foi demonstrada por associados e praticantes. Nas receitas de espaços, está em curso a renegociação do valor de arrendamento do espaço do ATM, o que irá aumentar esta receita; e com o fim da atividade futsal, a receita de cedências de espaços da área Património passa a incluir a receita de alugueres de ringues (que, sendo espaço exterior, é das poucas que se tem mantido no atual contexto).

Do lado da **despesa**, foram englobados todos os compromissos assumidos para 2021, bem como os previstos. Tendo terminado, em 2020, o pagamento dos empréstimos dos apartamentos, o CNM mantém-se liberto de qualquer empréstimo; como tal, a única dívida a transitar do corrente ano para 2021 é 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.). Caso seja concedido o crédito solicitado no âmbito da Linha de Apoio acima referida, esta inclui um período de carência de 18 meses, pelo que o único valor a pagar em 2021 é um valor residual, correspondente à componente de juros.

Realça-se ainda um acréscimo de despesas com pessoal, decorrente de nova atualização remuneratória dos trabalhadores administrativos (determinada pela Portaria de condições de trabalho para trabalhadores administrativos não abrangidos por regulamentação coletiva específica), e da contratação de uma nova trabalhadora, caso seja aprovada a candidatura ao programa +CO3SO.

Na rubrica de obras está orçamentado o valor remanescente das obras em curso em 2020 a pagar em 2021 (10 000€), nomeadamente no que respeita à nova sala para a prática de atividades.

E, por fim, destaca-se a aquisição da nova carrinha, atendendo a que a atual, dada a sua idade, deixou de poder transportar crianças, o que impossibilita a realização de deslocações indispensáveis à atividade do CNM.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projeção com base no histórico dos anos e na perspetiva da Direção sobre a evolução futura, não obstante o contexto de incerteza. E aqui é de salientar que, embora a previsão de despesas das atividades sejam 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 -, se prevê uma grande redução, dada a suspensão ou redução da vertente competitiva e inerentes deslocações (mas prevendo-se igualmente o seu regresso, se não antes, em 2021/22).

Prevê-se que todas as atividades atinjam um resultado positivo, à exceção das Atividades Aquáticas, dada a enorme redução de atividade e a menor flexibilidade das despesas. E 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.

As áreas de gestão administrativa (administração e património) são, pela sua natureza, deficitárias, uma vez que aqui se concentram as despesas gerais / comuns e algumas despesas fixas da instituição. Do lado das entradas, estão aqui registadas, por exemplo, as inscrições de todas as atividades, na medida em que estas se destinam a fazer face a despesas administrativas e de gestão; do lado da despesa, temos, por exemplo, os encargos com o pessoal administrativo e de limpeza ou os encargos com as instalações. Cabe assim às atividades gerar tesouraria que permita fazer face a todas estes gastos gerais e comuns, também eles gerados em grande parte pelas atividades. Destaca-se, nestas áreas, a grande diminuição do défice da área de património, dado do término do pagamento dos empréstimos bancários relativos aos apartamentos, aliviando a despesa nesta área.

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2021 se mostra equilibrado e realista, ressalvando que nos encontramos num contexto em que, à data do presente relatório, o grau de incerteza é ainda elevado quanto à evolução da pandemia e das suas consequências, continuando a Direção do CNM a acompanhar a situação em permanência e a tomar todas as medidas para garantir a segurança e proteção dos seus associados e praticantes, bem como para salvaguardar a situação económica e financeira da instituição.

Por fim, a Direção ressalva ainda que, não obstante esta incerteza, considera que a situação económica e financeira do Centro Norton de Matos - nomeadamente no que concerne à estrutura do seu ativo e à sua liquidez - são adequados para continuar a honrar os seus compromissos.

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Administração</b>	€ 110.573	€ 103.475	€ 7.098
Jóias (Associados)	€ 1.000		
Quotizações (Associados)	€ 8.790		
Inscrições das atividades	€ 15.067		
Subsídios (CMC e JFSAO)	€ 18.000		
Consignação de IRS2019	€ 1.778		
Incentivo à normalização da atividade (apoio IEFP)	€ 6.350		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 52.930	
Pessoal - encargos sociais		€ 10.181	
Pessoal - atualizações		€ 4.491	
Pessoal - contratação +CO3SO	€ 14.588	€ 13.312	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 2.183	
Pessoal - formação		€ 500	
Honorários - contabilidade		€ 4.797	
Comunicações		€ 1.935	
Consumíveis de escritório		€ 730	
Despesas de representação		€ 500	
Reduções de mensalidades		€ 1.568	
Taxas de filiação CNM		€ 265	
Seguros atividades		€ 1.694	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 6.840	
Linha de Apoio COVID-19	€ 45.000	€ 780	
Despesas bancárias		€ 769	
<b>Património</b>	€ 10.273	€ 67.243	-€ 56.970
Exploração bar	€ -	€ -	
Espaço ATM	€ 1.845		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 1.655		
Seguro multi-risco		€ 834	
Energia (eletricidade e gás)		€ 6.138	
Água		€ 1.291	
Limpeza, higiene e conforto		€ 7.344	
Vigilância e segurança		€ 4.803	
Conservação e manutenção correntes		€ 3.198	
Conservação e manutenção não correntes (obras)		€ 10.000	
Equipamento básico (informático e administrativo)		€ 492	
Rendas apartamentos	€ 6.648		
Seguro apartamentos		€ 88	
Condomínio apartamentos		€ 483	
IMI apartamentos		€ 485	
Carrinha - aquisição		€ 30.000	
Carrinha - seguro		€ 441	
Carrinha - imposto, inspeção, oficina e combustível		€ 847	
Impostos - IRC (rendimentos não isentos)	€ 125	€ 375	
Impostos - IVA (rendimentos não isentos)		€ 424	
<b>Lazer</b>	€ 459	€ 1.647	-€ 1.188
Sala de convívio	€ 459	€ 101	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 569	
TV por cabo		€ 977	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Eventos e promoção</b>	€ 7.098	€ 6.808	€ 289
Saraus Dança	€ 3.098	€ 2.073	
Festival de fim de ano	€ -	€ -	
Whoosh - workshop dança	€ 4.000	€ 2.825	
Promoção & divulgação		€ 1.911	
<b>Academia de Dança</b>	€ 72.615	€ 46.561	€ 26.054
Mensalidades Ballet	€ 23.712		
Mensalidades Dança Jazz	€ 28.415		
Mensalidades Danças Afro-Latinas	€ 15.227		
Mensalidades Comercial	€ 4.271		
Mensalidades Sapateado	€ 990		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 29.970	
Pessoal - encargos sociais		€ 6.036	
Prestação de serviços		€ 8.600	
Deslocações / atividades programadas		€ 875	
Investimento		€ 1.080	
<b>Academia de Ginástica</b>	€ 4.922	€ 4.032	€ 890
Mensalidades Aeróbica/Localizada	€ 2.121		
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 2.801		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 3.186	
Pessoal - encargos sociais		€ 605	
Investimento		€ 240	
<b>Academia de Ginástica - Ginástica Rítmica</b>	€ 53.343	€ 49.129	€ 4.214
Mensalidades	€ 35.365		
Apoio da CMC (isenção de taxas Pavilhão)	€ 17.028		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 14.669	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.754	
Prestação de serviços		€ 11.000	
Despesas FGP e AGDC	€ 150	€ 854	
Taxas de espaço CMC para treinos		€ 17.028	
Deslocações / atividades programadas	€ 800	€ 1.654	
Investimento		€ 1.170	
<b>Academia de Música</b>	€ 66.006	€ 51.177	€ 14.829
Mensalidades	€ 66.006		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 10.465	
Pessoal - encargos sociais		€ 3.419	
Prestação de serviços		€ 36.303	
Investimento		€ 990	
<b>Atividades Aquáticas</b>	€ 9.090	€ 11.751	-€ 2.661
Mensalidades	€ 9.090		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 6.706	
Pessoal - encargos sociais		€ 1.279	
Aluguer de espaços (piscinas)		€ 3.635	
Investimento		€ 130	

	Receita	Despesa	Saldo
<b>Bilhar</b>	€ 5.384	€ 2.403	€ 2.981
Mensalidades	€ 1.864		
Patrocínios & donativos	€ 3.520		
Despesas FPB		€ 1.000	
Deslocações / atividades programadas		€ 902	
Investimento		€ 500	
<b>Clube de Letras</b>	€ 1.072	€ 585	€ 486
Mensalidades	€ 1.072		
Prestação de serviços		€ 536	
Investimento		€ 50	
<b>Judo</b>	€ 660	€ 429	€ 231
Mensalidades	€ 660		
Prestação de serviços		€ 396	
Investimento		€ 33	
<b>Karaté</b>	€ 3.606	€ 2.013	€ 1.593
Mensalidades	€ 3.606		
Prestação de serviços		€ 1.803	
Deslocações / atividades programadas		€ 120	
Investimento		€ 90	
<b>Krav Maga</b>	€ 1.091	€ 600	€ 491
Mensalidades	€ 1.091		
Prestação de serviços		€ 545	
Investimento		€ 55	
<b>Xadrez</b>	€ 1.660	€ 1.255	€ 405
Mensalidades	€ 360		
Prestação de serviços		€ 216	
Despesas FPX	€ 50	€ 67	
Torneios CNM	€ 1.250	€ 938	
Investimento		€ 35	
<b>Yoga</b>	€ 2.565	€ 1.307	€ 1.258
Mensalidades	€ 2.565		
Prestação de serviços		€ 1.282	
Investimento		€ 25	
<b>TOTAIS</b>	€ 350.416	€ 350.416	€ 0

11.dezembro.2020

A Direção