

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET | 06 setembro a 02 julho *

Professoras - Catarina Gomes e Rita Morais

Local - ginásio e sala 1

Destinatários - a partir dos 3 anos

			2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	sábado
Bebés	3 anos	1 x semana		17h30 - 18h00 S1		
Pré-primário	4-5 anos	2 x semana	17h20 - 17h50 S1		17h25 - 17h55 S1	
Primário	6 anos	2 x semana		18h05 - 18h50 S1		09h55 - 10h40 S1
Grau I	7-9 anos	2 x semana	17h55 - 18h40 S1			10h45 - 11h30 S1
Grau II	7-9 anos	2 x semana			18h00 - 18h55 S1	11h35 - 12h30 S1
Grau III	13-14 anos	2 x semana	18h45 - 19h40 S1			12h35 - 13h50 G
Grau IV	≥ 14 anos	2 x semana			19h00 - 20h40 S1	09h00 - 09h50 S1
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com as professoras			

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

BARRA DE CHÃO | 13 setembro a 02 julho *

Professoras - Inês Cardoso

Local - sala 4

Destinatários - a partir dos 10 anos

			2.ª feira	sábado
Turma I	1 x semana		17h55- 18h40 S4	
Turma II	1 x semana		17h55- 18h40 S4	
Turma III	1 x semana		18h45 - 19h55 S4	
Turma IV	1 x semana			09h15 - 10h30 S4
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com a professora	

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

CONTEMPORÂNEO | 13 setembro a 29 junho *

Professoras - Inês Cardoso

Local - ginásio e sala 4

Destinatários - a partir dos 10 anos

			2.ª feira	4.ª feira
Iniciado	1 x semana			19h30 - 20h40 G
Intermédio	1 x semana		20h00 - 21h15 S4+G	
	2 x semana		20h00 - 21h15 S4+G	20h45 - 22h15 G
Avançado	1 x semana		21h20 - 22h35 G	
	2 x semana		21h20 - 22h35 G	20h45 - 22h15 G
Aulas individuais	aperfeiçoamento técnico		a agendar com a professora	

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

BALLET / BARRA DE CHÃO / CONTEMPORÂNEO - pacotes e 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 I + Barra de Chão I
 Grau II + Barra de Chão II
 Grau III + Barra de Chão III

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

DANÇA JAZZ | 07 setembro a 01 julho *

Professora - Emily Gooijer e Carolina Piedade
Local - ginásio e salas 1, 2 e 4
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 - turma 1	8-12 anos	18h40 - 19h25 G			18h40 - 19h25 S1
	Jazz 2 - turma 2		18h15 - 19h00 S4 18h00 - 18h45 S4			
	Jazz 3	≥13 anos				19h40 - 20h25 G 20h30 - 21h15 G
Lyrical Dance	Lyrical 1	7-12 anos	19h30 - 20h15 G ou 18h40 - 19h25 G		19h35 - 20h20 S1	
	Lyrical 2	≥13 anos			20h25 - 21h10 G 19h40 - 20h25 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 - turma 1	8-12 anos	19h30 - 20h15 G		18h45 - 19h30 S1	
	Street 3 - turma 2		18h15 - 19h00 S4 18h50 - 19h35 S4			
	Street 4	≥13 anos	20h20 - 21h05 G			19h40 - 20h25 G

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

DANÇAS AFRO-LATINAS | 05 setembro a 31 julho

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

Iniciados 1	6.ª	19h30 - 21h30	sala 1
Iniciados 2	5.ª	21h30 - 23h30	ginásio
Intermédio	3.ª	20h35 - 22h35	sala 1
Avançados	domingo	21h30 - 23h30	ginásio
Seniores	4.ª	10h00 - 12h00	sala 1

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

COMERCIAL | 21 setembro a 29 junho

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

Turma A (8 a 14 anos)	sáb	16h30 - 17h15
Turma B (≥ 15 anos)	4.ª	20h45 - 21h30

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

SAPATEADO | 08 setembro a 29 junho

Professora - Emily Gooijer
Local - sala 2
Destinatários - a partir dos 4 anos

Turma A (4 a 14 anos)	4.ª	19h05 - 19h50
Turma B (≥ 15 anos)	4.ª	19h55 - 20h40

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

ACADEMIA DE GINÁSTICA

RÍTMICA | 06 setembro a 30 julho

Professoras - Nina Chevts, Tânia Domingues e Mariana Bem-Haja
Local - ginásio e salas 2 e 4 do CNM; Ceira / Pav. Multidesportos
Destinatários - a partir dos 3 anos

				temporário - de 09 set. a 15 nov. **		
Kids Gym A (3/4 anos)	sábado	10h00 - 11h00	CNM - S2	6.ª	17h30 - 18h30	CNM - S2
Kids Gym B (4/5 anos)	sábado	11h00 - 12h00	CNM - S4	6.ª	18h35 - 19h35	CNM - S2
Ritmica Dance	5.ª	19h20 - 20h20	CNM - G	5.ª	17h30 - 19h00	CNM - G
	sábado	09h00 - 10h30	CNM - G	2.ª	17h35 - 18h35	CNM - G
Formação A	2.ª	17h35 - 18h35	CNM - G			
	6.ª	17h25 - 18h25				
Formação B	2.ª	18h40 - 20h10	CNM - G			
	6.ª	18h30 - 20h00	CNM - G + S2			
Formação Avançada	3.ª	18h00 - 20h00	CNM - S4			
	4.ª	17h25 - 19h25	CNM - G			
	5.ª	17h25 - 19h15	CNM - G			
	sábado	10h35 - 12h30	CNM - G			
Competição - Liga Base	5 x semana	***	Ceira / PMD			
Competição - 1.ª Divisão	6 x semana	***	Ceira / PMD			

** horários provisórios, dada a frequência obrigatória de um curso da Federação de Ginástica de Portugal por parte das treinadoras (até 15 de novembro), que coincide com os horários destas turmas

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

SÉNIOR | 07 setembro a 28 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 | 06 setembro a 29 julho

Professora - Paula Rocha
Local - salas 1 e 4
Destinatários - a partir dos 16 anos

3 x semana	3.ª	19h45 - 20h30	sala 1
	4.ª	19h30 - 20h15	sala 4
	6.ª	19h00 - 19h45	sala 4

ACADEMIA DE MÚSICA | 17 setembro a 31 julho

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

2.ª a sábado | horários acordados entre aluno/a e professor/a

			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 Saxofone Trompete Viola Viola Braguesa Violino Violoncelo	aula de grupo	grupos de 2	1x semana	45m
			grupos de 3	1x semana	45m
Música Ativa	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/as que frequentam instrumentos e / ou canto			variável	
Música na escola	programa desenvolvido à medida com cada escola protocolada				

DESPORTO E CULTURA

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS | 19 setembro a 31 julho

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
	Adaptação / aprendizagem	sábado	12h15 - 13h00
	Aprendizagem	3.ª e 5.ª	17h30 - 18h15
Natação adultos	Aperfeiçoamento	3.ª e 5.ª	18h15 - 19h00
	Hidroginástica	3.ª e 5.ª	19h45 - 20h30

Nota - o funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos/as (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 CNM
Destinatários - a partir dos 16 anos e sem limite de idade

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

Nota - cada turma terá um máximo de 6 alunos/as

KARATÉ | 13 setembro a 29 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

XADREZ | 13 setembro a 31 julho

Professores - Paulo Rocha e Miguel Fernandes
Local - Biblioteca CNM
Destinatários - a partir dos 6 anos

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

YOGA | 20 setembro a 28 julho

Professora - Natália Cardoso
Local - sala 1
Destinatários - a partir dos 16 anos

Yoga para todos/as 2.ª | 19h45 - 21h00

- Notas:**
- . as informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, em função, entre outros, dos números de praticantes inscritos/as 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/as professores/as 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 2022; 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/a 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

70 anos

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA • FUNDADA EM 10 DE AGOSTO DE 1951
MEDALHA DA CIDADE "VERMELH"

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