



# ATIVIDADES

2023-2024

**HORÁRIOS**

## ACADEMIA DE DANÇA

### BALLET 04 SETEMBRO A 27 JUNHO\*

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
Pré-ballet 4-5 anos	1x semana		17h30 18h15		
Pré-primário 5-6 anos	2x semana	17h30 18h15		17h30 18h15	
Primário 7 anos	2x semana		18h15 19h05		17h30 18h15
Grau II 8-9 anos	2x semana	18h15 19h05		18h15 19h05	
Grau III 10 anos	2x semana		19h05 20h00		18h15 19h05
Intermediate Foundation >10 anos	2x semana	19h05 20h00		19h05 20h00	
Ballet RAD PP, P, GII e GIII **	1x mês ***	Sábado 14h00 - 17h15			

\* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

\*\* para as classes de Pré-primário, Primário, Grau II e Grau III

\*\*\* no último sábado dos meses de setembro e de novembro de 2023 e de janeiro a maio de 2024

**Professoras:** Catarina Gomes e Rita Morais • **Destinatários:** a partir dos 4 anos

### CONDIÇÃO FÍSICA 05 SETEMBRO A 27 JUNHO\*

		3ª feira	4ª feira	5ª feira
Turma 1	1x semana			17h45 18h30
Turma 2	1x semana	18h30 19h15		
Turma 3	1x semana		17h45 18h30	

\* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

**Nota:** caso alguma turma não tenha o número mínimo de praticantes para funcionar, poderá ser necessário efetuar fusões de turmas

**Professoras:** Inês Cardoso • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

### CONTEMPORÂNEO & OFICINA COREOGRÁFICA 05 SETEMBRO A 27 JUNHO\*

		3ª feira	4ª feira	5ª feira
C & OfC - Turma 1	2x semana	17h45 18h30	17h15 18h00	
C & OfC - Turma 2	2x semana		18h00 18h45	18h30 19h15
C & OfC - Turma 3	3x semana	19h15 20h15	19h45 21h00	19h15 20h15
Contemporâneo Adultos	2x semana	20h15 21h15		20h15 21h15

\* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

**Nota:** a frequência de Contemporâneo & Oficina Coreográfica (C & OfC) pode ser complementada com Condição Física,

com valores de mensalidades especiais (ver nota na atividade de Condição Física), com as seguintes combinações:

C & OfC 1 + CF 1; C & OfC 2 + CF 2; C & OfC 3 + CF 3; Contemporâneo adultos (1 ou 2 vezes por semana) + CF 3

a frequência de Contemporâneo adultos (1 ou 2 vezes por semana) pode ainda ser complementada com a frequência da Oficina Coreográfica (turma 3),

com o pagamento de um suplemento mensal de 17,5 €, não estando este suplemento sujeito a qualquer desconto;

esta combinação pode ainda ser complementada com Condição Física (na turma 3)

**Professoras:** Inês Cardoso • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

## DANÇA JAZZ 05 SETEMBRO A 28 JUNHO\*

		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Dança Jazz	<b>Jazz 1</b> 5-7 anos	17h45 18h30			18h00 18h45
	<b>Jazz 2</b> 8-10 anos	18h30 19h15		18h45 19h30	
	<b>Jazz 3</b> 10-12 anos	19h15 20h00			18h45 19h30
	<b>Jazz 4</b> ≥13 anos				19h35-20h20 20h20-21h05
Lyrical Dance	<b>Lyrical 1</b> 7-12 anos	18h30 19h15		19h25 20h10	
	<b>Lyrical 2</b> ≥13 anos			20h30 21h15	19h35 20h20
Street Jazz	<b>Street 1</b> 4-6 anos	17h45 18h30	17h25 18h10		
	<b>Street 2</b> 7-10 anos	18h30 19h15		17h55 18h40	
	<b>Street 3</b> 11-12 anos	19h15 20h00		18h40 19h25	
	<b>Street 4</b> ≥13 anos	20h00 20h45			19h35 20h20

\* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

**Professoras:** Emily Gooijer e Carolina Piedade • **Destinatários:** a partir dos 4 anos

## DANÇAS AFRO-LATINAS 06 SETEMBRO A 31 JULHO

Iniciação	5ª feira	19h30 - 21h30
Iniciados 1	6ª feira	21h35-23h35
Iniciados 2	6ª feira	19h35-21h35
Intermédios	5ª feira	21h30-23h30
Intermédio/Avançado	3ª feira	20h45-22h45
Avançados	domingo	21h00-23h00
Gold	4ª feira	10h00-12h00

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

**Professoras:** Rute Cardoso • **Destinatários:** a partir dos 18 anos

## SAPATEADO 06 SETEMBRO A 26 JUNHO\*

Turma A (4 a 14 anos)	4ª feira	18h15-19h00
Turma B (≥15 anos)	4ª feira	19h45-20h30

\* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

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

**Professoras:** Emily Gooijer • **Destinatários:** a partir dos 4 anos

## ACADEMIA DE MÚSICA

18 SETEMBRO A 12 JULHO

CNM.PT/ACADEMIADMUSICA

2ª a Sábado      horários acordados entre aluno/a e professor/a

		frequência	duração
Instrumentos e Canto	aula individual	1x semana	45m
		2x semana	45m/aula
	aula de grupo	grupos de 2	1x semana
		grupos de 3	1x semana
Acordeão   Baixo   Bandolim   Bateria   Cavaquinho   Clarinete   Concertina   Contrabaixo Flauta de Bisel/Transversal   Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa   Piano   Saxofone Trompete   Viola   Viola Braguesa   Violino   Violoncelo			
Música Ativa	classe de conjunto	1x semana	60m
	pacote ativo*	instrumento em grupos de 2	3x semana
		instrumento em grupos de 3	3x semana
* classe de conjunto + instrumento + formação musical			
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
	aluno s/ aprendizagem de instrumento	grupo	1x semana
	aulas individuais	individual	igual a aula individual de instrumento
Banda/ Coro Essemble/ Classe Conjunto	para alunos/as que frequentam instrumentos e/ou canto		variável
Música na escola	programa desenvolvido à medida com cada escola protocolada		

Professoras: consultar lista por instrumento / atividade  
Local: Salas da Academia (Piso 0 CNM) • Destinatários: a partir dos 3 meses

## ACADEMIA DE GINÁSTICA

SÉNIOR 05 SETEMBRO A 17 JULHO

2x semana	3ª feira	10h00-10h45
	5ª feira	10h00-10h45

Professoras: Nina Chevts • Destinatários: a partir dos 55 anos

AERÓBICA / LOCALIZADA 12 SETEMBRO A 31 JULHO

3x semana	3ª feira	19h45-20h30
	4ª feira	19h30-20h15
	6ª feira	19h30-20h15

\* as aulas da 1.ª semana de setembro (05 a 08 de setembro) serão compensadas durante o primeiro trimestre de aulas

Professoras: Paula Rocha • Destinatários: a partir dos 16 anos

## RÍTMICA 04 SETEMBRO A 27 JULHO

Kids Gym A (3/4 anos)	6ª feira	17h30-18h15	
Kids Gym B (4/5 anos)	6ª feira	18h15-19h00	
Ritmic Dance	5ª feira Sábado	19h30-20h30 12h00-13h00	
Formação A	2ª feira 6ª feira	17h30-18h15 17h30-18h15	Termina a 13 de julho
Formação B	2ª feira 6ª feira	18h15-19h15 18h15-19h30	
Formação Avançada	3ª feira 5ª feira sábado	17h30-19h30 17h30-19h00 11h00-12h30	
Competição	2ª feira 4ª feira 5ª feira sábado	19h00-20h30 17h30-19h00 18h30-20h00 08h30 - 11h00	14 de agosto a 20 de julho
Competição - Liga Base	5x semana	**	
Competição - 1ª Divisão	6x semana	**	

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

**Professoras:** Nina Chevts, Tânia Domingues, Mariana Bem-Haja • **Destinatários:** a partir dos 3 anos

## DESPORTO E CULTURA

### ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS 17 SETEMBRO A 28 JULHO

domingo | 9h00-13h00 | duração 30 minutos

**Professoras:** Paula Rocha • **Local:** Piscina da Cáritas  
**Destinatários:** 3 meses aos 4 anos (acompanhados por um dos pais)

### ATIVIDADES AQUÁTICAS - NATAÇÃO 7 DE OUTUBRO A 30 JUNHO

Natação Crianças	Aperfeiçoamento	sábado	10h45-11h30
	Adaptação / aprendizagem	sábado	11h30-12h15
	Adaptação / aprendizagem	sábado	12h15-13h00

\* excetuando as turmas de sábado, os/as praticantes optam pela frequência da atividade 1 ou 2 vezes por semana (2 vezes por semana atualmente não disponível, dada a indisponibilidade de piscina); a escolha dos dias é feita no ato da inscrição e mantida durante a época  
**Nota:** o funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos/as (6)

**Professoras:** Paula Rocha • **Local:** Centro Olímpico de Piscinas Municipais (Solum)  
**Destinatários:** a partir dos 4 anos

### BILHAR 01 SETEMBRO A 31 AGOSTO

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

\* com direito a uma aula semanal com duração de 1 hora, a agendar com o professor

**Professoras:** Paulo Andrade • **Local:** Sala de Jogos • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

## KARATÉ 18 SETEMBRO A 26 JUNHO\*

Iniciação	2x semana	2ª feira	18h30-19h15
		4ª feira	18h30-19h15

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

**Professoras:** Luís Baião • **Destinatários:** dos 4 aos 9 anos

## XADREZ 05 SETEMBRO A 31 JULHO

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

**Notas:** a inscrição / renovação é obrigatória para todos/as os/as atletas federados/as pelo CNM e inclui os valores de filiação

**Professoras:** Paulo Rocha • **Local:** Biblioteca CNM • **Destinatários:** a partir dos 6 anos

## YOGA 19 SETEMBRO A 28 JULHO

	2ª feira	5ª feira
Turma 1	10h30 11h30	10h30 11h30
Turma 2	20h00 21h00	20h15 21h15

**Notas:** caso haja um número mínimo de interessados/as, poderão ser criadas novas turmas noutros horários

**Professoras:** Julia Kalinovskaya • **Destinatários:** a partir dos 16 anos

### NOTAS

as informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, em função, entre outros, dos números de praticantes inscritos/as (por exemplo, números mínimos para funcionamento de cada turma) ou dos espaços disponíveis

são estabelecidos números máximos de praticantes para cada turma, consoante o espaço em que decorra a atividade; 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

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 2024; 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 participação, 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



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

CCD n.º 18 INATEL

Rua Vasco da Gama - Bairro Norton de Matos • 3030 - 074 Coimbra  
Tel. 239 791 220 - 239 705 844 | [cnm@cnm.pt](mailto:cnm@cnm.pt) • [secretaria@cnm.pt](mailto:secretaria@cnm.pt)

[www.cnm.pt](http://www.cnm.pt)  
[www.facebook.com/CentroNortonMatos](https://www.facebook.com/CentroNortonMatos)  
[www.instagram.com/centro\\_norton\\_matos](https://www.instagram.com/centro_norton_matos)