



ATIVIDADES

2025-2026

HORÁRIOS

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET 01 SETEMBRO A 30 JUNHO*

		2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
Babies 3-5 anos	1x semana			17h30 18h15	
Nível I 6-7 anos	2x semana	18h30 19h15		18h15 19h00	
Nível II 8-9 anos	2x semana		17h30 18h30		17h30 18h30
Nível III 10-12 anos	2x semana		18h30 19h30		18h30 19h30
Nível IV ≥13 anos	2x semana	19h15 20h15	19h45 20h45		
Ballet Open** todas as idades	1x semana			20h15 21h15	

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

** funcionamento condicionado a um número mínimo de inscritos/as (4)

Nota: a frequência de Ballet pode ser complementada com Condição Física, com valores de mensalidades especiais (ver nota na atividade de Condição Física), com as seguintes combinações: Nível II + CF 1; Nível III + CF 2; Nível IV + CF 3

Professoras: Francisca Queirós, Mafalda Fideles e Sofia Rosado • **Destinatários:** a partir dos 3 anos

CONDIÇÃO FÍSICA 05 SETEMBRO A 27 JUNHO*

		6.ª feira	Sábado
CF - turma 1	1x semana		09h00 10h00
CF - turma 2	1x semana		10h00 11h00
CF - turma 3	1x semana	17h30 18h30	
CF - turma 4	1x semana	18h30 19h30	

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

Nota: quando a atividade de Condição Física complementa a frequência de Contemporâneo & Oficina Coreográfica e Ballet haverá lugar a um suplemento mensal de 5,00 € (CF - turma 1), 7,5 € (CF - turma 2), 10,00 € (CF - turma 3) ou 12,50 € (CF - turma 4), em substituição da mensalidade definida para Condição Física, não estando este suplemento sujeito a qualquer desconto.

Professoras: Inês Cardoso, Francisca Queirós e Sofia Rosado • **Destinatários:** a partir dos 8 anos

CONTEMPORÂNEO & OFICINA COREOGRÁFICA 01 SETEMBRO A 29 JUNHO*

		2.ª feira	4.ª feira	6.ª feira
C & OfC - turma 1	2x semana	17h45 18h30	17h30 18h15	
C & OfC - turma 2	2x semana	18h30 19h15	18h15 19h00	
C & OfC - turma 3	3x semana	19h15 20h15	19h00 20h15	19h30 20h30

* 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 3; C & OfC 2 + CF 3; C & OfC 3 + CF 4

Professoras: Inês Cardoso e Mafalda Fideles • **Destinatários:** a partir dos 8 anos

DANÇA JAZZ 02 SETEMBRO A 30 JUNHO*

		3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Dança Jazz	Jazz 1 5-7 anos	17h45 18h30			18h00 18h45
	Jazz 2 A 8-10 anos	18h30 19h15		18h45 19h30	
	Jazz 2 B 8-10 anos	18h30 19h15	18h15 19h00		
	Jazz 3 11-12 anos	19h15 20h00			18h45 19h30
	Jazz 4 ≥13 anos				19h30-20h15 20h15-21h00
Lyrical Dance	Iniciado 7-10 anos	18h30 19h15		19h30 20h15	
	Intermédio 11-13 anos	19h15 20h00	20h00 20h45		
	Avançado ≥ 14 anos			20h30 21h15	19h30 20h15
Street Jazz	Street 1 4-6 anos	17h45 18h30	17h30 18h15		
	Street 2 A 7-10 anos	18h30 19h15		17h55 18h40	
	Street 2 B 7-10 anos	18h30 19h15	19h15 20h00		
	Street 3 11-12 anos	19h15 20h00		18h40 19h25	
	Street 4 ≥13 anos	20h00 20h45			19h30 20h15

Técnica de Competição**

sábado 10h00-11h00

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

**destinado aos participantes de competição, com um complemento de mensalidade fixo e não sujeito a qualquer desconto

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

DANÇAS AFRO-LATINAS 02 SETEMBRO A 31 JULHO

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

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

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

SAPATEADO 03 SETEMBRO A 24 JUNHO*

Intermédio + Avançado ≥8 anos	4.ª feira	19h00-19h45
----------------------------------	-----------	-------------

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

Nota: o início de funcionamento está condicionado a um número mínimo de inscritas/os (5)

Professora: Emily Gooijer • **Destinatários:** a partir dos 8 anos

ACADEMIA DE MÚSICA

15 SETEMBRO A 14 JULHO

CNM.PT/ACADEMIADMUSICA

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

		freqüência	duração	
Instrumentos e Canto	aula individual	1x semana	45m	
		2x semana	45m/aula	
	aula de grupo	grupos de 2 1x semana	45m	
		grupos de 3 1x semana	45m	
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	60m
	aluno s/ aprendizagem de instrumento	grupo	1x semana	60m
	aulas individuais	individual	igual a aula individual de 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			

Professores: consultar lista por instrumento / atividade

Local: Salas da Academia (Piso 0 CNM) • **Destinatários:** a partir dos 3 meses

NOVIDADE

PRODUÇÃO MUSICAL 01 OUTUBRO A 30 JUNHO

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

	freqüência	duração
Aula individual	1x semana	120m
Aula c/ grupo de 2	1x semana	120m
Aula turma (até 5 alunos/as)	1x semana	120m

Professores: Luís Nunes e Guilherme Correia • **Local:** Estúdio de gravação (Piso 0 CNM) • **Destinatários:** +14 anos

ESTÚDIO DE GRAVAÇÃO 01 OUTUBRO A 31 JULHO

O CNM disponibiliza um espaço de gravação e de tratamento de som a alunos/as da Academia, a músicos/as e a bandas (grupos), internos e externos

ACADEMIA DE GINÁSTICA

RÍTMICA 01 SETEMBRO A 31 JULHO

Kids Gym A (3/4 anos)	6.ª feira	17h30-18h15	Termina a 26 de junho
Kids Gym B (4/5 anos)	6.ª feira	18h15-19h00	
Ritmica Dance	5.ª feira sábado	19h30-20h30 12h00-13h00	Termina a 17 de julho
Formação A	2.ª feira 6.ª feira	17h30-18h15 17h30-18h15	
Formação B	2.ª feira 6.ª feira	18h15-19h15 18h15-19h15	Termina a 17 de julho
Formação Avançada	3.ª feira 5.ª feira sábado	17h30-19h30 17h30-19h00 11h00-12h30	
Competição	2.ª feira	19h00-20h30	Inicia a 25 de agosto
	4.ª feira	17h30-19h00	
	5.ª feira	18h30-20h00	
	sábado	08h30-11h00	
Competição Liga Base	5x semana	*	Inicia a 25 de agosto
Competição 1.ª 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 e Mariana Bem-Haja • **Destinatários:** a partir dos 3 anos

SÉNIOR 02 SETEMBRO A 16 JULHO

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

Professora: Nina Chevts • **Destinatários:** a partir dos 55 anos

AERÔBICA / LOCALIZADA 01 SETEMBRO A 31 JULHO

3x semana	2.ª feira	19h30-20h15
	3.ª feira	19h30-20h15
	6.ª feira	19h30-20h15

Professora: Paula Rocha • **Destinatários:** a partir dos 16 anos

DESPORTO E CULTURA

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS 21 SETEMBRO A 26 JULHO

domingo | 9h00-13h00 | duração 30 minutos

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

ATIVIDADES AQUÁTICAS - NATACÃO 04 DE OUTUBRO* A 27 JUNHO

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

* data provisional, estando o início condicionado pela data de abertura das Piscinas Municipais
Nota: o funcionamento de cada turma está condicionado a um número mínimo de inscritos/as (6)

Professora: Paula Rocha • **Local:** Centro Olímpico de Piscinas Municipais (Solum) • **Destinatários:** + 4 anos

BILHAR 01 SETEMBRO A 31 AGOSTO

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

Professor: João Rafael • **Local:** Sala de Jogos • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

BRIDGE 01 SETEMBRO A 31 AGOSTO

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

Professor: João Rafael • **Local:** Sala de Jogos • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

KARATÉ 15 SETEMBRO A 29 JUNHO*

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

* caso haja um número mínimo de praticantes interessados (8), a atividade decorrerá ainda durante o mês de julho

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

XADREZ 01 SETEMBRO A 31 JULHO

Iniciação | Avançados | Seniores e Veteranos Os horários serão diretamente ajustados entre professor e praticantes em função 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; os valores de inscrição / renovação e de mensalidade não incluem a inscrição em provas

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

YOGA 01 SETEMBRO A 30 JULHO

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

Notas: é possível a frequência de apenas uma vez por semana, devendo a opção entre a frequência uma ou duas vezes por semana ser formalizada no ato de inscrição / renovação

Professora: 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 do mês de julho (nas atividades com aulas/treinos em julho) que é paga até março de 2026; 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 o pagamento do valor em dívida ou nova inscrição (sujeito a existência de vaga)

no caso de pagamento por transferência bancária, é obrigatório o envio do comprovativo para pagamentos@cnm.pt, com o nome do/a praticante, a atividade e o período a que corresponde, sob pena de não ser possível identificar o pagamento e ser considerada a mensalidade como estando em dívida

os valores indicados não incluem custos relativos à realização de exames ou a participações em competições e respetivas deslocações, situações em que poderá haver custos a acrescentar à mensalidade, como comparticipação, comunicadas com a maior antecedência possível

os valores indicados não incluem custos com eventuais aquisições de equipamentos

o valor da inscrição/renovação inclui seguro de acidentes pessoais; em caso de sinistro/acidente desportivo, o valor da 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

em dias feriados (feriados obrigatórios, feriado municipal de Coimbra -4 de julho-, e terça-feira de Carnaval) não há atividades, não havendo lugar à reposição de aulas/treinos que coincidam com estes dias

cada atividade poderá efetuar interrupção nas férias escolares do Natal e da Páscoa (definida em cada atividade no início da época), não havendo lugar a qualquer alteração de mensalidade



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. 912 214 833 - 932 062845 | cnm@cnm.pt • secretaria@cnm.pt

www.cnm.pt | www.facebook.com/CentroNortonMatos | www.instagram.com/centro_norton_matos