



ATIVIDADES

2026-2027

CENTRO NORTON DE MATOS

DESPORTO · CULTURA · BEM-ESTAR · COMUNIDADE

WWW.CNM.PT

BALLET 01 SETEMBRO A 30 JUNHO

			2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Babies I	3-5 anos	1x semana		18h15 19h00			
Babies II	3-5 anos	1x semana					17h45 18h30
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 19h45	
Nível IV	≥13 anos	2x semana	19h15 20h15		19h50 21h05		

Nota: a frequência de Ballet pode ser complementada com Condição Física, com as seguintes combinações: Nível III + CF 1; Nível IV + CF 3.

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

DANÇA CONTEMPORÂNEA
& OFICINA COREOGRÁFICA 02 SETEMBRO A 30 JUNHO

		2.ª feira	4.ª feira	6.ª feira
DC + Oficina Cor. I	2x semana	17h45 18h30	17h30 18h15	
DC + Oficina Cor. II	2x semana	17h45 18h30	17h30 18h15	
DC + Oficina Cor. III	2x semana	18h30 19h15	18h15 19h00	
DC + Oficina Cor. IV	3x semana	19h15 20h15	19h00 20h15	19h30 20h30

Nota: a frequência de Dança Contemporânea & Oficina Coreográfica pode ser complementada com Condição Física, com as seguintes combinações: DC I e II + CF 2; DC III e IV + CF 3.

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

CONDIÇÃO FÍSICA 01 SETEMBRO A 29 JUNHO

		3.ª feira	6.ª feira
CF 1 Ballet Nível III	1x semana	19h30 20h30	
CF 2 Dança Contemporânea I e II	1x semana		17h45 18h30
CF 3 Dança Contemporânea III e IV Ballet IV	1x semana		18h30 19h30

Professoras: Inês Cardoso e Sofia Rosado • Destinatários: a partir dos 8 anos

DANÇA JAZZ 01 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 2A	8-10 anos	18h30 19h15		18h00 18h45	
	Jazz 2B	8-10 anos	18h30 19h15		18h00 18h45	
	Jazz 3	11-13 anos	19h15 20h00			18h45 19h30
	Jazz 4	≥14 anos				19h30-20h15 20h15-21h00
Lyrical Dance	Iniciação	A partir dos 7 anos	18h30 19h15		19h30 20h15	
	Intermédio	A partir dos 13 anos	19h15 20h00	20h15 21h00		
	Avançado	≥15 anos			20h30 21h15	19h30 20h15
Street Jazz	Street 1	4-6 anos	17h45 18h30	18h15 19h00		
	Street 2A	7-10 anos	18h30 19h15		18h45 19h30	
	Street 2B	7-10 anos	18h30 19h15	19h00 19h45		
	Street 3	11-12 anos	19h15 20h00		18h45 19h30	
	Street 4	≥13 anos	20h00 20h45			19h30 20h15

Técnica de Competição* sábado 10h00-11h00

*destinado a praticantes que participem em competição.

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

DANÇAS AFRO-LATINAS 01 SETEMBRO A 30 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

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

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

Horários acordados entre aluno/a e professor/a

INSTRUMENTOS E CANTO			frequência	duração
	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 Bandalim 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

PRODUÇÃO MUSICAL 01 OUTUBRO A 30 JUNHO

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

RÍTMICA

Kids Gym A (3/4 anos)	6.ª feira	17h30-18h15	03 SETEMBRO A 30 JUNHO
Kids Gym B (4/5 anos)	6.ª feira	18h15-19h00	
Rítmic Dance	5.ª feira sábado	19h30-20h30 12h00-13h00	
Formação A	2.ª feira 6.ª feira	17h30-18h15 17h30-18h15	01 SETEMBRO A 17 JULHO
Formação B	2.ª feira 6.ª feira	18h15-19h15 18h15-19h30	
Formação Avançada	3.ª feira 5.ª feira sábado	17h30-19h30 17h30-19h30 10h30-12h30	
Competição 2.ª Divisão	5x semana	Horário a definir*	20 AGOSTO
Competição 1.ª Divisão	6x semana		A 31 JULHO

*dependendo das necessidades e da disponibilização de espaços pela CMC.

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

AERÓBICA / LOCALIZADA 01 SETEMBRO A 30 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

SÉNIOR 01 SETEMBRO A 15 JULHO

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

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

DESPORTO E CULTURA

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS 20 SETEMBRO A 25 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 – NATAÇÃO 03 DE OUTUBRO A 26 JUNHO

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

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: para todas as idades

KARATÉ 14 DE SETEMBRO A 28 DE JUNHO

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

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

XADREZ 01 DE SETEMBRO A 31 JULHO

Iniciação | Avançados | Seniores e Veteranos

Os horários serão diretamente ajustados entre professores e praticantes em função das necessidades e das disponibilidades

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

YOGA 03 DE SETEMBRO A 29 DE JULHO

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

Notas: a opção entre a frequência uma ou duas vezes por semana é efetuada no ato de inscrição.

Professora: Julia Kalinovskaya • Destinatários: a partir dos 16 anos

NOTAS

As informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, designadamente em função do número de praticantes inscritos/as e dos espaços disponíveis.

São estabelecidos números mínimos e máximos de praticantes por turma; quando necessário e possível, poderão ser criadas novas turmas ou efetuados desdobramentos.

As idades indicadas para as diferentes turmas, graus e níveis são indicativas, podendo haver ajustamentos em função do nível e da experiência demonstrados pelos/as praticantes.

As mensalidades são pagas na Secretaria do CNM até ao dia 10 de cada mês; nas atividades com funcionamento em julho, a mensalidade deste mês é paga até março de 2027, não sendo reembolsável.

O não pagamento dentro do prazo pode implicar o cancelamento da inscrição e a impossibilidade de frequência da atividade até regularização (sujeito a existência de vaga).

Nos pagamentos por transferência bancária, é obrigatório enviar comprovativo para secretaria@cnm.pt, indicando praticante, atividade e período.

Os valores indicados não incluem custos relativos a exames, provas e competições, deslocações ou aquisição de equipamentos, quando aplicável, situações em que poderá haver custos a acrescer à mensalidade.

O valor de inscrição/renovação inclui seguro de acidentes pessoais; em caso de acidente desportivo, a franquia é suportada pelo/a praticante, nos termos legais.

Os valores de inscrição/renovação não são objeto de desconto ou isenção e não são reembolsáveis.

Nos feriados obrigatórios, feriado municipal de Coimbra (4 de julho) e terça-feira de Carnaval não há atividades, nem haverá reposição de aulas/treinos.

Cada atividade poderá efetuar interrupções nas férias escolares do Natal e da Páscoa, sem alteração da mensalidade.

