



ATIVIDADES

2022-2023

HORÁRIOS

ACADEMIA DE DANÇA

BALLET 05 SETEMBRO A 28 JUNHO*

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	sábado
Bebés 3 anos	1x semana		17h30 18h00 S1		
Pré-primário 4-5 anos	2x semana	17h30 18h00 S1		17h30 18h00 S1	
Primário 6 anos	2x semana		18h00 18h45 S1		9h55 10h40 S1
Grau I 7-9 anos	2x semana	18h00 18h45 S1			10h40 11h25 S1
Grau II 10-12 anos	2x semana			18h00 18h55 S1	12h20 13h15 G
Grau III 13-14 anos	2x semana	18h45 19h40 S1			11h25 12h20 G
Grau IV ≥14 anos	2x semana			18h55 19h50 S1	9h00 9h55 S1
Grau V ≥14 anos	2x semana			19h50 20h45 S1	13h15 14h10 G

Aulas individuais
aperfeiçoamento técnico

a agendar com as professoras

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

Professoras: Catarina Gomes e Rita Morais • **Local:** Ginásio e Sala 1 • **Destinatários:** a partir dos 3 anos

BARRA DE CHÃO 07 SETEMBRO A 28 JUNHO*

			4ª feira	sábado
Turma I	1x semana	(Grau I e II)	19h00 19h45 S3	
Turma II	1x semana	(Grau III, IV e Contemp. Inici. A)	18h15 19h00 S3	
Turma III	1x semana	(Grau V e Contemp. Inici. B)	17h00 18h15 S4	
Turma IV	1x semana	(Contemp. Interm. e Avançado)		11h15 12h30 S4

Aulas individuais
aperfeiçoamento técnico

a agendar com as professoras

* 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 • **Local:** Sala 3 e 4 • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

CONTEMPORÂNEO 05 SETEMBRO A 29 JUNHO*

		2ª feira	4ª feira	6ª feira	Sábado
Iniciado	A	1x semana			10h00 11h15 S4
	B	1x semana	17h45 19h00 S2		
Intermédio		1x semana	19h00 20h15 S2		
		2x semana	19h00 20h15 S2	18h00 19h30 S4	
Avançado		1x semana	20h15 21h45 G		
		2x semana	20h15 21h45 G	19h45 21h15 G	

Aulas individuais
aperfeiçoamento técnico

a agendar com as professoras

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

Professoras: Inês Cardoso • **Local:** Ginásio e Sala 2/4 • **Destinatários:** a partir dos 10 anos

BALLET / BARRA DE CHÃO / CONTEMPORÂNEO - PACOTES / COMBINAÇÕES DISPONÍVEIS**Contemporâneo e Barra de Chão**

Contemp. Iniciado A + Barra de Chão 2
 Contemp. Iniciado B + Barra de Chão 3
 Contemp. Interm. A (1x) + Barra de Chão 4
 Contemp. Interm. A (2x) + Barra de Chão 4

Ballet e Contemporâneo

Grau II + Contemp. Iniciado A
 Grau III + Contemp. Iniciado A
 Grau IV + Contemp. Iniciado A
 Grau V + Contemp. Iniciado B

Ballet, Contemporâneo e Barra de Chão

Grau II + Contemp. Iniciado A + Barra de Chão 2
 Grau III + Contemp. Iniciado A + Barra de Chão 2
 Grau IV + Contemp. Iniciado A + Barra de Chão 2
 Grau V + Contemp. Iniciado B + Barra de Chão 3

Ballet e Barra de Chão

Grau I + Barra de Chão 1
 Grau II + Barra de Chão 1
 Grau III + Barra de Chão 2
 Grau IV + Barra de Chão 2
 Grau V + Barra de Chão 3

DANÇA JAZZ 06 SETEMBRO A 30 JUNHO*

		3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Dança Jazz	Jazz 1 5-7 anos	17h45 18h30 G			18h00 18h45 S1
	Jazz 2 8-10 anos	18h30 19h15 G		18h45 19h30 S4	
	Jazz 3 10-12 anos	19h15 20h00 G			18h45 19h30 S1
	Jazz 4 ≥13 anos				19h35-20h20 20h20-21h05 G
Lyrical Dance	Lyrical 1 7-12 anos	18h30 19h15 G		19h25 20h10 S1	
	Lyrical 2 ≥13 anos			20h30 21h15 G	19h35 20h20 G
Street Jazz	Street 1 4-6 anos	17h45 18h30 G	17h25 18h10 S2		
	Street 2 7-10 anos	18h30 19h15 G		17h55 18h40 S1	
	Street 3 11-12 anos	19h15 20h00 G		18h40 19h25 S1	
	Street 4 ≥13 anos	20h00 20h45 S1			19h35 20h20 G

* no mês de julho funcionará o programa de férias Whoosh

Professoras: Emily Gooijer e Carolina Piedade • **Local:** Ginásio e Sala 1/2/4 • **Destinatários:** a partir dos 4 anos

DANÇAS AFRO-LATINAS 01 SETEMBRO A 30 JULHO

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

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

Professoras: António Pedro Alves • **Local:** Ginásio e Sala 1 • **Destinatários:** a partir dos 18 anos

SAPATEADO 07 SETEMBRO A 28 JUNHO

Turma A (4 a 14 anos)	4ª feira	19h00-19h45	sala 2
Turma B (≥15 anos)	4ª feira	19h45-20h30	sala 2

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

Professoras: Emily Gooijer • **Local:** Sala 2 • **Destinatários:** a partir dos 4 anos

ACADEMIA DE MÚSICA

19 SETEMBRO A 15 JULHO

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	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 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 06 SETEMBRO A 27 JULHO

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

Professoras: Nina Chevts • **Local:** Ginásio • **Destinatários:** a partir dos 55 anos

AERÓBICA / LOCALIZADA 12 SETEMBRO A 28 JULHO

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

Professoras: Paula Rocha • **Local:** Sala 4 • **Destinatários:** a partir dos 16 anos

RÍTMICA 05 SETEMBRO A 28 JULHO

Kids Gym A (3/4 anos)	6ª feira	17h30-18h30	CNM - S2
Kids Gym B (4/5 anos)	6ª feira	18h30-19h30	CNM - S2
Ritmic Dance	3ª feira	19h30-20h30	CNM - G
	5ª feira	19h00-20h30	CNM - G
Formação A	2ª feira	17h30-18h30	CNM - G
	6ª feira	17h30-18h30	CNM - G
Formação B	2ª feira	18h30-20h00	CNM - G
	6ª feira	18h30-20h05	CNM - G+S2
Formação Avançada	3ª feira	17h30-19h30	CNM - S4
	4ª feira	17h25-19h25	CNM - G
	5ª feira	17h30-19h00	CNM - G
	sábado	09h00-11h20	CNM - G
Competição - Liga Base	5x semana	**	PMD
Competição - 1ª Divisão	6x semana	**	PMD

** 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 e Alina Martynenko (monitora)

Local: ginásio e salas 2 e 4 do CNM; Pav. Multidesportos • **Destinatários:** a partir dos 3 anos

Desporto e Cultura

ATIVIDADES AQUÁTICAS - BEBÉS 18 SETEMBRO A 30 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 ...A 30 JUNHO [AGUARDA INFORMAÇÃO DA DATA DE ABERTURA DAS PISCINAS]

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

* executando 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 19 SETEMBRO A 28 JUNHO*

Iniciação	2x semana	2ª feira	18h20-19h05
		4ª feira	18h30-19h15

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

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

TEATRO MUSICAL 01 OUTUBRO A 29 JULHO

Sábado | 15h00-17h00

NOVIDADE!

Professoras: - António Leal • **Local:** Ginásio • **Destinatários:** dos 12 anos aos 30 anos

XADREZ 05 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.

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

YOGA 05 SETEMBRO A 31 JULHO

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

Notas: poderá ser criada uma segunda aula semanal, à 5.ª feira, que funcionará a título experimental durante o mês de outubro

Professoras: - Natália Cardoso • **Local:** Sala 1 • **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 2023; 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



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. 932 062 845 - 912 214 833 | cnm@cnm.pt • secretaria@cnm.pt

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