

ACADEMIA DE BALLET | 08 Setembro a 29 Julho

Professoras - Teresa Gouveia e Catarina Conceição Pinho

Aulas - 2ª, 4ª e 6ª feira (3 vezes por semana)

Local - Ginásio e Salas de Dança do CNM

Destinatários - a partir dos 3 anos

Níveis e horários:	2ª feira	4ª feira	6ª feira
Nível 0 - iniciação ao ballet clássico (3/5 anos)	17.15h - 17.45h	17.00h - 17.45h	17.00h - 17.45h
Nível I (6/8 anos)	17.45h - 18.30h	17.45h - 18.30h	17.45h - 18.30h
Nível II (8/10 anos)	18.30h - 19.15h	17.45h - 18.45h	17.45h - 18.30h
Nível III (9/11 anos)	19.15h - 20.00h	18.45h - 19.45h	18.30h - 19.15h
Intermédio B (+10 anos)	19.15h - 20.00h	19.45h - 20.45h	19.15h - 20.15h
Intermédio A	20.00h - 21.00h	18.30h - 20.00h	18.30h - 20.00h
Avançado	20.00h - 21.00h	20.00h - 21.30h	20.00h - 21.30h

Notas - a idade mínima para a frequência de cada nível é a indicada (3, 6, 8, 9, 10) ou conforme a progressão verificada na aprendizagem dada a certificação pela *Royal Academy of Dance*, poderá haver custos acrescidos para os bailarinos que realizem o exame

ACADEMIA DE DANÇA JAZZ | 07 Outubro a 15 Julho

Professoras - Maria Carlos Pêgo (Káká) e Maria Manuel Pêgo (Kéké)

Aulas - 3ª e 5ª feira (2 vezes por semana)

Local - Ginásio e Salas de Dança do CNM

Destinatários - a partir dos 6 anos

Níveis e horários:	3ª e 5ª feira
Jazz I	17.30h - 18.15h
Jazz II e Jazz III	18.15h - 19.00h
Jazz IV e Jazz Mães	19.00h - 19.45h
Jazz V e Jazz VI	19.45h - 20.30h
Jazz VII	19.45h - 21.00h
Jazz VIII	21.00h - 22.30h

ACADEMIA DE MÚSICA | 20 Setembro a 16 Julho

Aulas - de 2ª feira a sábado

Horários - acordados em reunião a marcar

Local - Salas da Academia

Destinatários - a partir dos 5 anos

Ensino Acordeão | Baixo | Bandolim | Bateria | Canto | Clarinete | Concertina | Expressão Musical
Flauta de bisel/transversal | Guitarra Portuguesa (Coimbra) | Guitarra/Viola dedilhada | Guitarra Eléctrica
Piano | Saxofone | Trombone | Trompete | Violino | Violoncelo

Outras actividades Banda / classe de conjunto | Aulas de formação musical | Salas para ensaios
Preparação para ingresso no Conservatório de Música
Preparação intensiva para os pré-requisitos do curso de Música da Escola Superior de Educação

ATIVIDADES AQUÁTICAS | Setembro* a 31 de Julho

Professora - Paula Rocha

Aulas - 3ª e 5ª feiras (2 vezes por semana); Domingos

Local - Piscina da Cáritas e Piscina de Celas

Destinatários - a partir dos 3 meses

Escalões e horários:

Bébes	Domingo	09.00h - 13.00h
Natação 1.º grau	3ª e 5ª	17.00h - 17.45h
Natação 2.º grau	3ª e 5ª	17.45h - 18.30h
Natação 3.º grau	3ª e 5ª	18.30h - 19.15h
Hidroginástica	3ª e 5ª	20.00h - 20.45h

* a data exacta de início está dependente das datas de abertura das piscinas

DANÇAS AFRO-LATINAS | 12 Setembro a 31 Julho

Professor - António Pedro Alves

Aulas - Domingos

Horários - 21.00h - 23.00h

Local - Ginásio do CNM

Destinatários - Todos

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

FUTSAL | 06 de Setembro a 01 Julho

Treinador - José Vítor Rodrigues (Zézé)

Treinos - de 2ª a 6ª feira (2 vezes por semana)

Jogos - Sábado e Domingo

Local - Ringue do CNM (relva sintética) e pavilhões a definir

Destinatários - dos 6 aos 16 anos

Escalões e horários:

Escolinhas (6 aos 11 anos)	a definir *
Infantis (nasc. '96 e '97)	2ª e 4ª 18.30h - 20.00h
Juvenis (nasc. '94 e '95)	3ª e 5ª 18.30h - 20.00h

Jogos e horários:

Sábado	15.00h - 16.00h
Domingo	11.00h - 12.00h

* as escolinhas apenas funcionarão se tiverem um mínimo de 10 praticantes inscritos

Nota - Os processos de filiação deverão ser entregues na Secretaria do CNM, durante a 1ª semana de Setembro

GINÁSTICA RÍTMICA | 06 Setembro a 29 Julho

Professora - Nina Chevts

Aulas - de 2ª feira a sábado

Local - Ginásio e salas CNM; Pavilhão Multidesportos CMC

Destinatários - a partir dos 5 anos

Turmas e horários:

Iniciação	2ª e 6ª	17.00h - 17.45h
Formação I	2ª e 6ª	17.45h - 18.30h
Formação II	2ª e 6ª	18.30h - 19.15h
Pré-Competição	2ª e 6ª	17.45h - 18.30h
	3ª e 5ª	16.15h - 18.10h
Competição	2ª e 6ª	19.15h - 21.30h
	3ª e 5ª	18.30h - 20.00h
	4ª	19.00h - 21.00h
	sábado	09.00h - 12.00h

Nota - As Turmas de Pré-Competição e Competição iniciam os treinos a 23 de Agosto

GINÁSTICA SÉNIOR | 07 Setembro a 29 Julho

Professora - Nina Chevts

Aulas - 3ª e 5ª feira (2 vezes por semana)

Horários - 10.00h - 10.45h

Local - Ginásio do CNM

Destinatários - a partir dos 60 anos

GINÁSTICA - STEP / LOCALIZADA | 06 Setembro a 29 Julho

Professora - Paula Rocha

Aulas - 2ª, 4ª e 6ª feira (2 vezes por semana)

Local - Sala de Dança (Rosa) do CNM

Destinatários - a partir dos 16 anos

Horários:

2ª | 19.45h - 20.30h

4ª | 19.00h - 19.45h

6ª | 20.30h - 21.15h

JUDO | a iniciar em Outubro

Professor - João Abreu e João Oliveira

Aulas - de 2ª a 6ª feira (2 vezes por semana)

Local - Estádio Cidade Coimbra - (entrada VIP / 2º andar)

Destinatários - a partir dos 4 anos

Turmas e horários:

Baby Judo | 2ª e 6ª | 17.30h - 18.00h

Infantis I | 2ª e 4ª | 18.15h - 19.00h

Infantis II | 3ª e 5ª | 18.00h - 18.45h

Competição | 3ª | 18.45h - 19.45h

| 6ª | 18.30h - 19.30h

PINTURA A ÓLEO | 02 Setembro a 30 Julho

Professor - António Carvalho

Aulas - 2ª a sábado (2,5 horas por semana)

Horários - a combinar com o professor

Local - Sala do último piso do CNM

Horários:

2ª a 6ª | 18.00h - 20.30h

sábado | 10.00h - 12.30h

| 15.00h - 17.30h

Nota - os horários serão combinados com o professor, de entre os horários disponíveis acima indicados, e para grupos mínimos de 4 alunos

YOGA | 06 Setembro a 27 Julho

Professora - Maria da Penha

Aulas - 2ª e 4ª feira (2 vezes por semana)

Horários - 21.00h - 22.00h

Local - Sala do CNM a definir

Destinatários - a partir dos 16 anos

- Notas comuns -
- as informações disponibilizadas estão sujeitas a alterações, em função, entre outros, dos números de praticantes inscritos, dos espaços disponíveis e a disponibilizar por entidades externas (caso das piscinas ou outros espaços fora das instalações do CNM)
 - para as participações em estágios ou deslocações poderá haver custos a acrescentar à mensalidade, como comparticipação, comunicadas com a maior antecedência possível, em cada situação