



ACADEMIA DE BALLET | 05 Setembro a 27 Julho

Professoras - Teresa Gouveia e Catarina Conceição Pinho

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

Local - Ginásio e Salas de Dança do CNM

Destinatários - a partir dos 3 anos

€ 40,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 40,00 **Mensalidade para Sócios**

€ 45,00 **Mensalidade para Não Sócios**

Níveis e horários:	2.ª feira	4.ª feira	6.ª feira
Iniciação (3/5 anos)	17h00 - 17h45 Ballet Clássico	17h00 - 17h45 Ballet Clássico	17h00 - 17h45 Condição Física
Grau 1 (6/7 anos)	17h45 - 18h30 Ballet Clássico	17h45 - 18h30 Ballet Clássico	17h45 - 18h30 Condição Física
	17h45 - 18h45 Ballet Clássico	17h45 - 18h45 Ballet Clássico	
Grau 2 (8/9 anos)	18h45 - 19h30 Condição Física		
	17h45 - 18h30 Condição Física	18h30 - 19h30 Ballet Clássico	
Grau 3 (9/10 anos)	18h30 - 19h30 Ballet Clássico		
	19h30 - 20h30 Ballet Clássico	19h30 - 20h30 Ballet Clássico	18h30 - 19h15 Condição Física
Grau 4 (+10 anos)	20h30 - 21h45 Ballet Clássico	20h30 - 21h45 Ballet Clássico	18h30 - 19h30 Pontas 1
	18h45 - 20h15 Ballet Clássico	18h45 - 20h15 Ballet Clássico	19h30 - 20h30 Pontas 2
Intermédio (+12 anos)	20h15 - 22h00 Ballet Clássico	20h15 - 22h00 Ballet Clássico	19h30 - 20h30 Pontas 2
Avançado (+13 anos)			

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 | 04 Outubro a 13 Julho

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

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

Local - Ginásio e Salas de Dança do CNM

Destinatários - a partir dos 6 anos

€ 40,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 35,00 **Mensalidade para Sócios**

€ 40,00 **Mensalidade para Não Sócios**

Níveis e horários:	3.ª e 5.ª feiras
Jazz I	17h30 - 18h15
Jazz II e Jazz III	18h15 - 19h00
Jazz IV e Jazz Mães	19h00 - 19h45
Jazz V e Jazz VI	19h45 - 20h30
Jazz VII	19h45 - 21h00
Jazz VIII	21h00 - 22h30



ACADEMIA DE MÚSICA | 19 Setembro a 14 Julho

Coordenação - Pedro Ferreira
Aulas - de 2.ª feira a sábado
Horários - acordados em reunião a marcar
Local - Salas da Academia
Destinatários - a partir dos 5 anos

€ 45,00 **Inscrição**
 € 40,00 **Renovação**

Mensalidades:
 a consultar na Secretaria

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 e para a prática e estudo musical
 Preparação para ingresso no Conservatório de Música
 Preparação intensiva para os pré-requisitos do curso de Música da Escola Superior de Educação

ACTIVIDADES AQUÁTICAS | Setembro a 31 Julho

Professora - Paula Rocha
Aulas - 3.ª e 5.ª feiras (2 vezes por semana); Domingos
Local - Piscina da Cáritas e Piscina de Celas
Destinatários - a partir dos 3 meses

€ 20,00 **Inscrição**
 € 15,00 **Renovação**
 € 25,00 **Mensalidade para Sócios**
 € 30,00 **Mensalidade para Não Sócios**
 € 75,00 **Trimestre para Sócios ***
 € 90,00 **Trimestre para Não Sócios ***
 € 40,00 **Não praticantes - mês de Julho ****

Escalões e horários:

Bébes	Domingo **	09h00 - 13h00
Natação 1.º grau	3.ª e 5.ª	17h00 - 17h45
Natação 2.º grau	3.ª e 5.ª	17h45 - 18h30
Natação 3.º grau	3.ª e 5.ª	18h30 - 19h30
Manutenção / Aprendizagem *	3.ª e 5.ª	19h15 - 20h00
Hidroginástica	3.ª e 5.ª	20h00 - 20h45

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

* o funcionamento da turma está condicionado ao número mínimo de inscritos (5)

** caso o número de inscritos o justifique e haja disponibilidade de piscina, poderá vir a existir turma ao sábado

* isenção da mensalidade de Julho para quem frequente o ano todo e proceda ao pagamento por trimestre

** para quem não seja praticante no resto do ano e pretenda apenas frequentar o mês de Julho (valor único, sem valor adicional de inscrição)

DANÇAS AFRO-LATINAS | 04 Setembro a 29 Julho

Professor - António Pedro Alves
Aulas - Domingos
Local - Ginásio do CNM
Destinatários - Todos

€ 20,00 **Inscrição**
 € 12,50 **Renovação**
 € 20,00 ~~€ 25,00~~ **Mensalidade para Sócios ***
 € 25,00 ~~€ 30,00~~ **Mensalidade para Não Sócios ***

Escalões e horários:

Intermédios	Domingo	20h30 - 22h15
Iniciados	Domingo	22h15 - 23h45

* em caso de inscrição de par, um dos elementos tem redução de 10% na mensalidade

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



FUTSAL | 05 Setembro a 30 Junho

Treinador - José Vitor Rodrigues (Zézé) e Mauro Santos
Treinos - de 2.ª a 6.ª feiras (2 vezes por semana)
Jogos - Sábado e Domingo
Local - Ringue do CNM (relva sintética) e pavilhões a definir
Destinatários - dos 5 aos 16 anos

escolinhas	€ 25,00	€ 30,00	Inscrição
	€ 20,00	€ 25,00	Renovação
	€ 20,00	€ 25,00	Mensalidade para Sócios
	€ 25,00	€ 30,00	Mensalidade para Não Sócios

Escalões e horários:

Escolinhas (a partir dos 5 anos)	2.ª e 4.ª	18h30 - 20h00
Infantis (nasc. 2000 e 2001) *	3.ª e 5.ª	18h30 - 20h00
Juvenis (nasc. '95 e '96) *	3.ª e 5.ª	18h30 - 20h00

Jogos e horários:

Sábado	11h00 - 12h00
Domingo	11h00 - 12h00

* os processos de filiação deverão ser entregues na Secretaria do CNM, durante a 1.ª semana de Setembro

GINÁSTICA RÍTMICA | 02 Setembro a 31 Julho

Professora - Nina Chevts
Aulas - de 2.ª feira a sábado
Local - Ginásio e salas CNM e Pavilhão Multidesportos CMC
Destinatários - a partir dos 5 anos

€ 40,00	€ 45,00	Inscrição
	€ 35,00	Renovação
	€ 35,00	Mensalidade para Sócios
	€ 40,00	Mensalidade para Não Sócios

Turmas e horários:

Iniciação	2.ª e 6.ª	17h00 - 17h45
Formação I	2.ª e 6.ª	17h45 - 18h30
Formação II	2.ª	17h45 - 18h30
	6.ª	18h30 - 19h15
Pré-Competição *	2.ª e 6.ª	17h45 - 18h30
	3.ª e 5.ª	16h15 - 18h10
Competição *	2.ª e 6.ª	19h15 - 21h30
	3.ª e 5.ª	18h30 - 20h00
	4.ª	19h00 - 21h00
	sábado	09h00 - 11h00

* horários sujeitos a confirmação, dependendo da disponibilização de espaços por entidades externas

GINÁSTICA SÉNIOR | 06 Setembro a 31 Julho

Professora - Nina Chevts
Aulas - 3.ª e 5.ª feiras (2 vezes por semana)
Horários - 10h00 - 10h45
Local - Ginásio do CNM
Destinatários - a partir dos 60 anos

€ 20,00	Inscrição
€ 12,50	Renovação
€ 12,50	Mensalidade para Sócios
€ 20,00	Mensalidade para Não Sócios

GINÁSTICA - STEP / LOCALIZADA | 05 Setembro a 30 Julho

Professora - Paula Rocha
Aulas - 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras (2 vezes por semana)
Local - sala rosa
Destinatários - a partir dos 16 anos

€ 35,00	Inscrição
€ 30,00	Renovação
€ 30,00	Mensalidade para Sócios
€ 35,00	Mensalidade para Não Sócios

Horários:

2ª	19h45 - 20h30
4ª	19h00 - 19h45
6ª	19h45 - 20h30

JUDO | 01 Setembro a 30 Junho

Professor - João Abreu
Aulas - de 2.ª a 6.ª feiras (2 vezes por semana)
Local - Estádio Cidade Coimbra - 2.º andar (espaço da escola de dança)
Destinatários - a partir dos 4 anos

€ 40,00 ~~€ 45,00~~ **Inscrição**
 € 35,00 **Renovação**
 € 25,00 **Mensalidade para Sócios**
 € 30,00 **Mensalidade para Não Sócios**

Turmas e horários:

Infantis I	2.ª e 4.ª	18h15 - 19h00
Infantis II	3.ª e 5.ª	18h00 - 18h45
Competição	3.ª	18h45 - 19h45
	6.ª	18h30 - 19h30

Nota - cada turma terá um máximo de 12 alunos, podendo funcionar mais do que uma em simultâneo, caso o número de praticantes o justifique

KARATÉ | 15 Setembro a 31 Julho

Professor - Luís Baião
Aulas - 3.ª e 5.ª feiras (2 vezes por semana)
Horário - 18h00 - 18h45
Local - sala rosa
Destinatários - dos 4 aos 12 anos

€ 10,00 **Inscrição**
 - **Renovação**
 € 20,00 **Mensalidade para Sócios**
 € 25,00 **Mensalidade para Não Sócios**

PINTURA A ÓLEO | 05 Setembro a 29 Junho

Professor - António Ribeiro Carvalho
Aulas - 2.ª a 6.ª feiras (3 horas por semana)
Horário - 17h00 - 20h00
Local - sala do último piso do CNM

€ 20,00 **Inscrição**
 € 15,00 **Renovação**
 € 20,00 **Mensalidade para Sócios**
 € 25,00 **Mensalidade para Não Sócios**

Nota - cada dia da semana funcionará uma turma, mas com um mínimo de 4 e máximo de 8 alunos; os dias serão combinados directamente com o professor, consoante o n.º de inscritos e os n.ºs mínimos e máximos por turma

YOGA | 05 Setembro a 30 Julho

Professora - Maria da Penha
Aulas - 3.ª e 5.ª feiras (2 vezes por semana)
Horário - 21h00 - 22h00
Local - sala de ballet
Destinatários - a partir dos 16 anos

€ 30,00 ~~€ 35,00~~ **Inscrição**
 € 25,00 ~~€ 30,00~~ **Renovação**
 € 25,00 ~~€ 30,00~~ **Mensalidade para Sócios**
 € 30,00 ~~€ 35,00~~ **Mensalidade para Não Sócios**

- 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 acrescer à mensalidade, como comparticipação, comunicadas com a maior antecedência possível, em cada situação
 - as mensalidades são pagas na Secretaria do CNM até ao dia 10 de cada mês, à excepção da mensalidade de Julho que é paga até Março de 2012
 - os valores de inscrição / renovação não são reembolsáveis

