

**BALLET** | de 2 Setembro a 30 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

€ 40,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 40,00 **Mensalidade para Sócios**

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

Níveis e horários:

2ª feira

4ª feira

6ª feira

**Pré-Primário** (3/4 anos) | 17.15h - 17.45h | 17.00h - 17.45h | 17.00h - 17.45h

**Primário** (4/5 anos) | 17.15h - 17.45h | 17.00h - 17.45h | 17.00h - 17.45h

**Grau I** (6/7 anos) | 17.45h - 18.30h | 17.45h - 18.30h | 17.45h - 18.30h

**Grau II** (7/8 anos) | 18.30h - 19.15h | 17.45h - 18.45h | 17.45h - 18.30h

**Grau III e IV** (9/10 anos) | 19.15h - 20.00h | 18.45h - 19.45h | 18.30h - 19.15h

**Grau IV e V** (10/12 anos) | 19.15h - 20.00h | 19.45h - 20.45h | 19.15h - 20.15h

**Grau V / Inter. Foundation** (12/14 anos) | 20.00h - 21.00h | 18.30h - 20.00h | 18.30h - 20.00h

**Inter. F. / Intermediate** (+ de 14 anos) | 20.00h - 21.00h | 20.00h - 21.30h | 20.00h - 21.30h

**DANÇA JAZZ** | de 1 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

€ 40,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 35,00 **Mensalidade para Sócios**

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

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

**GINÁSTICA SÉNIOR** | de 8 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

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

**MANUTENÇÃO** | de 7 Setembro a 30 Julho

Professora - Nina Chevts  
 Aulas - 2ª e 6ª feira (2 vezes por semana)  
 Horários - 17.00h - 17.45h  
 Local - Ginásio do CNM  
 Destinatários - a partir dos 16 anos

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

Nota - Turma dependente do nº de interessados

**STEP / LOCALIZADA** | de 2 Setembro a 30 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

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

Horários:

2ª | 19.45h - 20.30h

4ª | 19.00h - 19.45h

6ª | 20.30h - 21.15h

**YOGA** | de 2 Setembro a 28 Junho

Professora - Maria da Penha  
 Aulas - 2ª e 4ª feira (2 vezes por semana)  
 Horários - 21.00h - 22.00h  
 Local - Sala de Dança do CNM  
 Destinatários - a partir dos 16 anos

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

**JUDO** | de 1 Outubro a 30 Junho

**Professor** - João Abreu

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

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

**Destinatários** - a partir dos 4 anos

€ 45,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 25,00 **Mensalidade para Sócios**

€ 30,00 **Mensalidade para Não Sócios**

**Turmas e horários:**

<b>Infantis I</b>	2ª e 4ª	18.15h - 19.00h
<b>Infantis II</b>	3ª e 5ª	18.00h - 18.45h
<b>Competição</b>	3ª	18.45h - 19.45h
	6ª	18.30h - 19.30h

**Nota** - O local está sujeito a alteração

**GINÁSTICA RÍTMICA** | de 7 Setembro a 31 Julho

**Professora** - Nina Chevts

**Aulas** - de 2ª feira a sábado

**Local** - Ginásio e Palco do CNM

**Destinatários** - a partir dos 5 anos

€ 45,00 **Inscrição**

€ 35,00 **Renovação**

€ 35,00 **Mensalidade para Sócios**

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

**Turmas e horários:**

<b>Iniciação</b>	2ª e 6ª	17.00h - 17.45h
<b>Formação I</b>	2ª e 6ª	17.45h - 18.30h
<b>Formação II</b>	2ª e 6ª	18.30h - 19.15h
<b>Pré-Competição</b>	2ª e 6ª	17.45h - 18.30h
	3ª e 5ª	16.15h - 18.10h
<b>Competição</b>	2ª e 6ª	19.15h - 21.30h
	3ª e 5ª	18.30h - 20.00h
	4ª	19.00h - 21.00h - <i>treino sujeito a confirmação</i>
	sábado	09.00h - 12.00h

**Nota** - As Turmas de Pré-Competição e Competição iniciam os treinos a 31 de Agosto

**FUTSAL** | de 31 de Agosto a 25 Junho

**Treinador** - José Vitor Rodrigues (Zézé)  
**Treinos** - de 2ª a 6ª feira (2 vezes por semana)  
**Jogos** - Sábado e Domingo  
**Local** - Ringue (relva sintética) do CNM  
**Destinatários** - dos 11 aos 16 anos

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

**Escalões e horários:**

<b>Infantis</b> (nasc. '97 e '98)	2ª e 4ª	18.30h - 20.00h
<b>Iniciados</b> (nasc. '95 e '96)	3ª e 5ª	18.30h - 20.00h
<b>Juvenis</b> (nasc. '93 e '94)	4ª	20.00h - 21.30h
	6ª	18.30h - 20.00h

**Jogos e horários:**

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

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

**NATAÇÃO BEBÉS** | de 13 Setembro a 29 Julho

**Professora** - Paula Rocha  
**Aulas** - Domingo  
**Horários** - **9.30h - 13.00h**  
**Local** - Piscina da Cáritas  
**Destinatários** - dos 3 meses aos 4 anos

€ 20,00 **Inscrição**  
 € 15,00 **Renovação**  
 € 30,00 **Mensalidade**  
 € 90,00 **Trimestre \***

\* isenção da mensalidade de Julho para quem frequente o ano todo

**ACADEMIA DE MÚSICA** | de 21 Setembro a 16 Julho

**Aulas** - de 2ª feira a sábado (1 vez por semana)  
**Horários** - acordados em reunião a marcar  
**Local** - Salas da Academia  
**Destinatários** - a partir dos 5 anos

€ 40,00 **Inscrição**  
 € 35,00 **Renovação**  
 Os valores das mensalidades serão divulgados oportunamente

**Instrumentos** - Acordeão | Baixo | Bandolim | Bateria | Canto | Clarinete | Concertina | Violino  
 Guitarra Portuguesa (Coimbra) | Piano | Saxofone | Trombone | Trompete | Violoncelo  
 Viola / Guitarra Clássica | Guitarra Eléctrica

**Actividades** Grupo Coral | Orquestra | Férias musicais  
**não curriculares** Preparação para ingresso no Conservatório de Música | Preparação intensiva para os pré-requisitos do curso de Música da Escola Superior de Educação