



**JUNTA-TE
AO CLUBE!**



PAVILHÃO MUNICIPAL DO ALTO DO MOINHO

CulturaCulturaCulturaCul

Academia de Artes				
ARTES	CLASSES	HORÁRIO	PROF.	€
	CCR Artes e Magias Grupo de Teatro	6ª - 19h00/23h00 Sáb - 10h00/13h00	Carla Rodrigues	12,5
	Bordados	3ª e 5ª - 9h00/23h00	Alexandrina Bastos	22,5
	Artes Decorativas	3ª - 14h30/17h30	Ana Marques	37

Outros Serviços		
DIVERSOS	SERVIÇOS	RESPONSÁVEL
	Massagem Desportiva e Terapêutica	Bruno Claudino
	Centro de Estudos Moínho Sábio	Arminda Mira
	Férias Desportivas	

Academia de Música									
ESCOLA DE MÚSICA TRADICIONAL				INSTRUMENTOS	CLASSES		HORÁRIO	PROFESSOR	€
CLASSES	HORÁRIO	PROF.	€		Violino	A combinar	A definir	40	
Percussão Tradicional	A combinar	Tiago Araújo	27,5		Guitarra		Bruno Mendes		
Gaita de Foles + Formação Musical		Tiago Morais	37,5		Piano		Luís Pinto		
							Acordeão		Paula Guerreiro
									Bateria

Escola de Arte-Musical			
CLASSES	HORÁRIO	PROFESSOR	€
Grupo As Cores (6-12 anos)	3ª F - 20h30/21h30	Ana Cristina Videira	20
Talentos sem Fronteiras	6ª F - 20h00/22h00	Joana Videira Ana Cristina Videira	25

EVENTOS CULTURAIS	
FESTIVAL DA CANÇÃO MOINHO D'OURO	
ENCONTRO INTERCULTURAL SABERES E SABORES	
GALA MOINHOS DE HONRA	

Educação	
Moinho Sábio	Férias Desportivas
Centro de Estudos - Novos Serviços	Páscoa / Verão / Natal



A Semente da Sabedoria!



Experiências Únicas!

Apoios e Patrocínios



Rua João de Deus, nº 24 2855-035 Corroios
pavilhao@ccram.pt | 961 334 535

Secretaria: 2ª a 6ª das 14h00 às 21h00
secretaria@ccram.pt | 961 334 534

www.ccram.pt

Local

ATIVIDADES DESPORTIVAS E CULTURAIS

Época 2019-2020

INÍCIO: 2 SETEMBRO
INTERRUPÇÕES:

Natal
23-26 DEZ
30-02 JAN

Carnaval
24 - 26 FEV

Páscoa
09 - 13 ABR

Aniversário do CCRAM: 29 Abril

Condições Inscrição

- Ter quotas e mensalidades em dia
- Subscrever um seguro
- Modalidades não federadas: 10€
- Modalidades federadas: 20€
- Cópia Cartão Cidadão
- Preencher ficha de inscrição
- Pagamento jóia + estatutos + 1ª quota - 8€
- *Renovação do ano anterior: 10€
- Novas inscrições: 12€

* praticante que tendo concluído a época anterior, se inscreva até final de SET 19

Pagamentos

- Mensalidades de 1 a 8 de cada mês
- Mês de Junho:
é pago em prestações até ABR 20

Descontos

- Inscrição na 2ª modalidade ou 2º familiar: desconto de 5€ numa das mensalidades.
- Os descontos não são cumulativos. Apenas incidem sobre as mensalidades desportivas/educativas e completas.
- Todos os sócios das Associações de Pais das Escolas Básicas Alto do Moinho, Santa Marta e Escola Secundária José Afonso têm inscrição gratuita nas atividades do CCRAM.

Serviço de Transporte

- Consulte mais informações na secretaria.

Aluguer de Espaços

Salão de Festas, Parque de Merendas, Ginásios, Auditório 1 e 2, Sala de Musculação, Nave, Trampolins para treinos ou festas de aniversário e sala de reuniões/workshops.

Desporto Desporto Desporto Desporto Desporto

Atividades Gímnicas (Ginástica)

CLASSE	IDADE	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	Sáb	PROFESSOR	€
Infantil	4-5		17h45/18h30	x						Paulo Bandurra	21
Trampolins / Tumbling nível base	6-10	GIN 1	18h30/20h00			x				Rui Mascarenhas Paulo Bandurra Ângela Fonseca	28
Trampolins nível intermédio	≥ 11		19h30/21h00				x	x		Rui Mascarenhas	27
Trampolins / Tumbling nível excelência	≥ 11		19h45/21h00 18h30/21h00 19h45/21h30	x						Rui Mascarenhas Paulo Bandurra	32
Aeróbica	7-18	GIN 2	19h00/20h30 18h30/20h30 10h00/11h30	x	x					Raquel Eusébio	30
Rítmica Iniciação	6-8	GIN 2	18h10/19h00	x	x					Diana Matos	21
Rítmica (Colibris)	≥ 8		18h30/19h30								22
Rítmica (Pré-Representação)	sob condição		19h30/20h45			x	x				23
Rítmica Representativa (Espirais)			20h30/22h00	x						Inês Marques	22
Zumba Fitness		GIN 3	21h15/22h00	x	x					Vanda Trovão	22
Pilates 1	≥ 16		20h30/21h15		x	x					22
Pilates 2			21h15/22h00							Raquel Eusébio	23
Manutenção	≥ 45	S. Moinho	18h00/19h00	x	x					Virgínia Gonçalves	26
Carpe Diem	≥ 18	S. Moinho	21h30/22h45	x	x					Raquel Eusébio	15
Cheerleaders	≥ 14	GIN 2	20h30/22h00			x					

Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)

CLASSE	IDADE	GINÁSIO	HORÁRIO	2	3	4	5	6	Sáb	PROFESSOR	€
Dança Bebés	2-3	Salão Sede	17h30/18h00							Sandra Costa	15
Ballet 1	3-5		18h00/18h45								21
Ballet 2	6-8		18h45/19h30			x					23
Ballet 3	≥ 9		19h30/20h30								
Dança Mix	6-9	Salão Moinho	19h15/20h00	x						Virgínia Gonçalves	21
Corpinhus	10-15		19h00/19h45 19h15/20h15					x			23
Corpus	≥ 15		20h15/21h30 21h15/22h30			x			x		27
Sibilas	≥ 16		20h00/21h30 19h45/21h15	x		x					28
Ritmus	≥ 25		21h30/22h45	x							26
Danças de Salão	≥ 14	GIN 3	20h15/21h15	x		x				Bruno Ferreira	23
Hip Hop	≥ 8	GIN 3	19h15/20h15			x		x		Escola NEXT	25

Artes Orientais e Defesa Pessoal

CLASSE	IDADE	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	Sáb	PROFESSOR	€
Yoga	≥ 16	Salão Sede	18h45/19h45	x		x				Amélia Salvador	23
Chi Kung 1	≥ 16	GIN 3	18h30/19h30			x				Lucília Simões	23
Chi Kung 2			19h30/20h30				x				23
Taekwondo Kids	6-11	Salão Parque	18h15/19h45			x				Nelson Costa	21
Taekwondo	≥ 12		20h00/21h00				x				23
Judo Kids	4-6	Salão Largo	18h15/19h00							Artur Moura	25
Judo	7-12		19h00/20h00	x			x		x		26
	≥ 13		20h00/22h00								27
Karaté	INICIADOS	Salão Parque	19h00/20h00							João Galaio	23
	GRADUADOS		20h00/21h00	x		x					26
	MISTOS		19h15/20h15						x		26
Jiu Jitsu	7-12	Salão Largo	19h00/20h00			x				Artur Moura	26
	≥ 13		20h00/22h00				x		x		27
Jiu Jitsu (Open Mat)	Todas Faixas		22h00/23h00	x							-
Pink Team Jiu Jitsu	Senhoras		10h00/11h00 18h00/19h00 10h30/12h00 10h30/12h00			x		x			25
									x		15
Defesa Pessoal	≥ 15	Salão Parque	21h00/22h00	x		x				Sandro Cabrita	25*

* mensalidade de 20€ para forças de segurança, militares, bombeiros e vigilantes

Outras Atividades

ESCALÃO	IDADE	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	TREINADOR	€
Atletismo	> 6 anos	Pista Carla Sac	19h00/20h30		x	x		x	Vitor Santos	12,50
Xadrez	> 6 anos	Piso 2	19h30/20h30					x	Carlos Monteiro	15
Corfebol Séniores	> 16 anos	Nave	21h30/23h30	x					Isabel Almeida Nuno Graça	17
			22h00/23h30				x			
Academia Corfebol	6-15 anos		18h30/19h30 11h30/13h00			x			Paula Antunes	-
Corfebol Adaptado	> 20 anos		10h30/12h00				x			-

Escola de Andebol

ESCALÃO	ANO	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	TREINADOR	€
BAMBIS	2011/12	NAVE	18h30/19h30	x		x	x		Pedro Hilário	
			18h30/19h30			x		x	Alexandre Cruz	
MINIS	2009/10		18h30/20h00				x		João G. Veloso	
			18h30-20h00	x					Tomás Cruz Francisco Cruz	27
INFANTIS	2007/8		19h30/21h00				x			
			19h00/20h00					x		
			19h30/21h00			x			Sérgio Torres Ricardo Ferreira	
INICIADOS	2005/6		18h30/20h30			x				
			20h00/21h00					x		
			19h30/21h00	x					Bruno Pereira Diogo Abadia	
JUVENIS	2003/4		20h00/21h30		x					
			21h00/22h30				x			
			21h00/22h30		x			x	Arlindo Rosa Dário Silva	15
JUNIORES	2001/2		20h00/21h30			x				
			20h30/22h00	x					Daniel Queluz	-
SÉNIORES	2000/...		21h00/22h30			x		x		

Junta-te ao Clube!

PL
AI
MI
XT
Ã
E
OS
SEM

