CulturaCulturaCulturaCul

Época 2018/19

ACADEMIA DE ARTES

ARTES

CLASSES	HORÁRIO	PROF.	
CCR Artes e Magias	6ª - 19h00/23h00 Sáb - 10h00/13h00	Carla Rodrigues	10
Bordados	3ª e 5ª- 9h00/12h00	Alexandrina Bastos	20
Artes Decorativas	3ªF - 14h30/17h30	Ana Marques	37

OUTROS SERVIÇOS

DIVERSOS

SERVIÇOS	TÉCNICO
Massagem Desportiva e Terapêutica	Bruno Claudino
Centro de Estudos Moinho Sábio	Arminda Mira
Férias Desportivas	

ACADEMIA DE MÚSICA

ESCOLA DE MÚSICA TRADICIONAL

CLASSES	HORÁRIO	PROF.	€
Percussão Tradicional	A combinar	Tiago Araújo	25
Formação Musical	A combinar	A definir	
Gaita de Foles	5ª 19h30 6ª 20h30	Tiago Morais	35

INSTRUMENTOS

CLASSES	HORÁRIO	PROF.	€
Violino	A combinar	Marlene Barnabé	37,50
Guitarra		André Galvão	
Piano		Luís Pinto	
Acordeão		Paula Guerreiro	
Bateria		Roger Jordão	

GRUPOS ARTE-MUSICAL

As Cores Mix (4-12)	6ª F - 19h30/21h00	Ana Cristina Videira	17,50
Deja Vu (12-14)	6ª F - 21h00/22h00		
Talentos sem Fronteiras 1	3ª F - 19h00/22h00	Joana Gomes	22,50*
Talentos sem Fronteiras 2	6ª F - 19h00/22h00		
Coro Talentos (6-24)	última 6ªF mês | 19h00-21h00	Joana Videira	7,5
Black&White	6ª F - 22h00/23h15		17,50

*Os alunos que integram outros grupos de Arte-Musical pagam 20€ | As aulas têm a duração de 60 minutos

MOINHO SÁBIO

Centro de Estudos - Novos Serviços

A Semente da Sabedoria!

FÉRIAS DESPORTIVAS

Páscoa / Verão / Natal

Experiências Únicas!

APOIOS E PATROCÍNIOS

Seixal Câmara Municipal · Junta de Freguesia Corroios · topdrive escolas de condução · GDMA Reabilitação e Construção · next · CA Crédito Agrícola · Grelha Viva · ACM Sousa, S.A. www.acmsousa.com · conselheiros de visão · kw FOCUS KELLERWILLIAMS · GUIA DA CRIANÇA · EGE Externato Gil Eanes · CAR PREMIUM · GUIA DO ESTUDANTE · 100nós · tempero e alegria · APEESMP

Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho

Sonho, Ação e Sucesso!

Atividades ~ Horários ~ Informações

Pavilhão Municipal do Alto do Moinho

Rua João de Deus, nº 24 2855-035 Corroios | Secretaria: 2ª a 6ª das 14h00 às 21h00

Desporto

Época 2018-19

- DE 3 SET ATÉ 30 JUN
- INTERRUPÇÕES:

Natal	Carnaval	Páscoa
24 DEZ a 2 JAN	4 a 5 MAR	18 a 22 ABR

Aniversário CCRAM: 29 Abril

Condições Inscrição

- Ter quotas e mensalidades em dia
- **Subscrever um seguro**
  - Modalidades não federadas: 10€
  - Modalidades federadas: 15€
- Trazer cópia Cartão Cidadão
- Preencher ficha de inscrição
- Pagamento de 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.

Pagamentos

- Mensalidades de 1 a 8 de cada mês
- **Mês de Junho:**
  Prestações até ABR 19

Descontos

- Inscrição da 2ª modalidade ou 2º familiar: desconto de 5€ numa das mensalidades.
- Os descontos não são cumulativos. Apenas incidem sobre as mensalidades desportivas e completas.
- Todos os associados da Associação de Pais da Escola Básica de Santa Marta do Pinhal têm inscrição gratuita nas atividades do CCRAM

Serviço de Transporte

- **Temos serviço de transporte:**
  Casa - Escola - Pavilhão
  Pavilhão - Escola - Casa

Aluguer de Espaços

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

ATIVIDADES GÍMNICAS (GINÁSTICA)

CLASSE	IDADE	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	Sáb	PROFESSOR	€
Infantil	4-5	GIN 1	17h45/18h30	×		×				Paulo Bandurra	20
Trampolins (Nível 1)	6-16		18h30/19h30							Rui Mascarenhas	27
			18h30/20h30			*					
			18h30/19h45				×				
Tumbling (Nível 1)	6-12		18h30/19h30	×						Paulo Bandurra	27
			18h30/20h30			*					
			18h30/19h45				×				
Trampolins (Nível 2)	≥ 11		19h30/21h00	×						Rui Mascarenhas	30
			18h30/21h00		×						
			18h30/21h00				×				
			19h45/21h30				×				
Tumbling (Nível 2)			19h30/21h00	×						Paulo Bandurra	30
			18h30/21h00		×						
			18h30/21h00				×				
			19h45/21h30					×			
Aeróbica	7-18	GIN 2	19h00/20h30	×						Raquel Eusébio	28
			19h00/20h30			×					
			18h30/20h30				×				
		GIN 1/GIN 2	10h00/11h30						×		
Rítmica Iniciação (Colibris)	6-8	GIN 2	18h15/19h15							Diana Matos	20
Rítmica (Pré-Representação)	8-10		19h15/20h30		×		×				21
Rítmica Representativa (Espirais)	≥ 11		20h30/22h00								27
Zumba Fitness	≥ 16	GIN 2	21h00/21h45	×						Rute Galego	20
		GIN 3	21h15/22h00								
Fit Training	18-45	GIN 3	18h45/19h30			×		×		Miguel Parrinha	20
Pilates 1	≥ 16		20h30/21h15							Vanda Trovão	20
Pilates 2			21h15/22h00		×		×				
Manutenção	≥ 40	S. Moinho	18h00/19h00	×		×				Raquel Eusébio	21
Carpe Diem	≥ 18		21h30/22h45		×		×			Virgínia Gonçalves	26
Cheerleaders	≥ 14	GIN 2	20h30/22h00			×				Raquel Eusébio	15

* treino fechado a ginastas do escalão benjamim (dos 6-7 anos)

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		×		×				20
Ballet 2	6-8		18h45/19h30								
Ballet 3	≥ 9		19h30/20h30								22
Dança Mix	6-9	Salão Moinho	19h15/20h00	×						Virgínia Gonçalves	20
			19h00/19h45					×			
Corpinhus	10-15		19h15/20h15		×		×				27
Corpus	≥ 15		20h15/21h30								
			21h15/22h30					×			
Sibilas	≥ 16		20h00/21h30	×		×					27
			19h45/21h15					×			
Ritmus	≥ 25		21h30/22h45								26
Danças Salão Kids	≥ 8	GIN 3	19h30/20h15	×		×				Bruno Ferreira	20
Danças Salão Adultos	≥ 16		20h15/21h15								22
Hip Hop	≥ 12	Salão Moinho	19h00/20h00			×				Escola Dança NEXT Inês Coelho Carlos Zagalo	25
		GIN 3	19h30/20h30					×			

ARTES ORIENTAIS E DEFESA PESSOAL

CLASSE	IDADE	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	Sáb	PROFESSOR	€
Yoga	≥ 16	Salão Sede	18h45/19h45	×		×				Amélia Salvador	21
Chi Kung	≥ 16	GIN 3	19h00/20h00		×		×			Lucília Simões	22
Meditação			20h00/20h30								13
Taekwondo	6-9	Salão Parque	18h45/19h40		×		×			Nelson Costa	20
	≥ 10		19h50/21h00								
	Reformados		a combinar								
Judo Kids	4-6	Salão Largo	18h15/19h00							Artur Moura	25
Judo	7-12		19h00/20h00	×		×		×			26
	≥ 13		20h00/21h30								27
			21h30/22h30		×		×				
Karaté	INIC.	Salão Parque	19h00/20h00	×		×				João Galaio	22
	GRAD.		20h00/21h00								
Jiu Jitsu	7-12	Salão Largo	19h00/20h00		×		×			Artur Moura	26
	≥ 13		20h00/21h30					×			27
Jiu Jitsu (Open Mat)	Todas Faixas		21h30/22h30								-
Jiu Jitsu (NO-GI)	≥ F. Roxa					×					
Pink Team Jiu Jitsu	Senhoras		18h00/19h00		×		×				25
			10h30/12h00						×		15
Krav Maga	≥ 15	Salão Parque	21h00/22h00	×		×				Sandro Cabrita	25*

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

OUTRAS ATIVIDADES

ESCALÃO	ANO	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	TREINADOR	€
Atletismo	> 6 anos	Pista Carla Sac.	19h00/20h30		×	×		×	Vítor Santos	12,50
Xadrez 1 e 2	> 6 anos	Piso 2	19h30/20h30	×				×	Carlos Monteiro	*
Corfebol A e B	> 15 anos	Nave	21h30/23h30	×					Mário de Almeida Nuno Graça	15
			22h00/23h30		×		×			
Academia Corfebol	6-15 anos		18h30/19h30		×				Margarida Lopes	
			11h30/13h00	sábado					Paula Antunes	
Corfebol Adaptado	-		10h30/12h00				×			-

* 1 vez por semana: 14€ | 2 vezes por semana: 16€.

ESCOLA DE ANDEBOL

ESCALÃO	ANO	LOCAL	HORÁRIO	2	3	4	5	6	TREINADOR	€
BAMBIS	2009/10	NAVE	18h30/19h30	×		×	×		Pedro Hilário	27
MINIS	2007/8		18h30/19h30		×			×	Tomás Cruz	
			18h30/20h00				×			
INFANTIS	2005/6		18h30-20h00	×					Tiago Cardoso	
			19h30/21h00				×			
			19h00/20h00					×		
INICIADOS	2003/4		19h30/21h00		×				Joaquim Ventura	
			18h30/20h30			×				
			20h00/21h00					×		
JUVENIS	2001/2		19h30/21h00	×					Bruno Pereira	
			20h00/21h30		×					
			21h00/22h30				×			
JUNIORES	1999/2000		21h00/22h30		×			×	Manuel Pereira	15
			20h00/21h30			×				
SÉNIORES	1998/...		20h30/22h00	×					Daniel Queluz	-
			21h00/22h30			×		×		

Junta-te ao Clube!

www.ccram.pt

TLM: 961 334 534 | E-mail: ccramsec@gmail.com | Facebook: facebook.com/altodomoinho | Instagram: altodomoinho