

HORARIOS DA ACADEMIA SÉNIOR

(Parede)

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
09H10 - GINÁSIO - Residência R/C	107-PILATES I-Prof. Luís Cabral	157-REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL -Prof.	108-PILATES II-Prof. Luís Cabral	121-POSTURA CORPORAL Grp IV -Prof. Leonor Martinho	120-POSTURA CORPORAL Grp III -Prof. Leonor Martinho
09H10 - RECEPÇÃO - Rua Vasco Gama					158-CAMINHADA SAUDÁVEL (1h45) -Prof. Margarida Fernandes
09H10 - SALA 10 -Edif. Academia	3-AERONÁUTICA (2h00) - Prof. António Cardoso				54-FOTOGRAFIA INICIADOS -Prof. Helena Amaral/Prof. Patrícia
09H10 - SALA 2 -Edif. Academia		104-PATRIMÓNIO TERRESTRE NATURAL - Prof. Eugénio Sequeira	31- ASTROLOGIA (1h30) - Prof. Susana Esteves		
09H10 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia	1- ACRÍLICO/AGUARELA(2h00) -Prof. Adélia Costa	115-MAGIA DAS MAÕS (2h00) -Prof. Cidália Nunes			
09H10 - SALA 9 -Edif. Academia					131-SESSÃO REIKI(4h00)- TERAP. ANA MOURA
09H30 - SALA 2 -Edif. Academia				47- AUTO-CONHECIMENTO (1h30)-Prof. Reça Sousa/Prof. Saraiva	
10H00 - SALA 10 -Edif. Academia		165-INGLÊS - INTERMÉDIO/CONV. (1h30) - Prof. Mª Helena Hilário			
10H00 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia					41-ESPAÇO ARTES (Resid/Ci Senior)(2h00)
10H00 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia		152-WORD (2h00) -Prof. Isabel Martins	77-INFORMÁTICA - INICIAÇÃO(1h00) -Prof. Jorge Mónica		
10H00 - SALA 9 -Edif. Academia	171- ANDROID(1h20)- Prof. Mª Manuela Caeiro				
10H10 - GINÁSIO - Residência R/C	60-GINÁSTICA MIX -Prof. Luís Cabral	172-ZUMBA GOLD-Prof. Paola Martinez	60-GINÁSTICA MIX -Prof. Luís Cabral	99-NEI-CHI KUNG II -Prof. Jaime Brito	100-ESPAÇO RESERVADO
10H10 - SALA 10 -Edif. Academia			26-RESOLUÇÃO DE CONFLITOS -Prof. Luís Alexandre Branco	28-EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE -Prof. Miguel Rodrigues	123-ANTIGO EGITO- -Prof. Paulo Carreira
10H10 - SALA 2 -Edif. Academia	164-A BÍBLIA, NA VIDA DE TODOS OS DIAS-Prof. Hélder Valente	100-ESPAÇO RESERVADO			
10H10 - SALA 3 -Edif. Academia		73-HISTÓRIA DE PORTUGAL -Prof. Mª Elisa Mateus	147-TAROT NÍVEL II - Prof. Julieta Querido		
10H10 - SALA 4 -Ateliêr Costura -Edif. Academia			110-PERGAMANO MANHÃ (2h00) -Prof. Natália Rodrigues		
10H10 - SALA 9 -Edif. Academia			17-DESENV. PESSOAL/AUTO-ESTIMA - Prof. Cristina Melo		
10H10 - SALA DA DANÇA -R/C Residência		139-SEVILHANAS - INICIAÇÃO -Prof. Domingos Mó	137-SEVILHANAS INTERMÉDIAS -Prof. Mercedes Sousa		139-SEVILHANAS - INICIAÇÃO -Prof. Domingos Mó
11H10 - GINÁSIO - Residência R/C	43-ESPAÇO RES. POSTURA CORPORAL-Residência/Clube Sénior	168-MASSAGEM C/ TAÇAS TIBETANAS I -Prof. M. Teresa Iglésias	15-ALONGAMENTOS I -Prof. Margarida Fernandes	43-ESPAÇO RES. POSTURA CORPORAL-Residência/Clube Sénior	

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
11H10 - SALA 10 -Edif. Academia	127-PSICOLOGIA -Prof. Fátima Pinto		75-HIST. DAS RELIGIÕES MUNDIAIS-Prof. Luís Alexandre Branco		134-SAÚDE E BEM ESTAR (2h00)-Prof. Monteny Ramos
11H10 - SALA 2 -Edif. Academia	160-OS CONCÍLIOS ECUMÉNICOS HIST. IGREJA-Prof. Hélder V.	141-H. HABITAÇÃO, ORIGENS ATÉ NOSSOS DIAS -Prof.Eduardo M.	57-FRANCÊS -INTER. E CONV.(1h30) -Prof. Olinda Marques	135-HIST. DA MÚSICA PORTUGUESA(1h30) -Prof. José P. Cardoso	
11H10 - SALA 3 -Edif. Academia		44-ESPANHOL NÍVEL II(2h00) -Prof. Helena Gomes	166-MANDARIM-Prof. Mª José Silvano		
11H10 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia	34-PINTURA COUNTRY (2h00) -Prof. Antónia Carracha	150-TRICOT E CROCHET (1h20) -Prof. Mª Conceição Moraes	146-LAPIS COR E PASTEL SECO (2h00) -Prof. Margarida Branco	114-PINT. EM VIDRO- PAINEL/PEÇA (2h00) -Prof. Leonor Vidinha	
11H10 - SALA 9 -Edif. Academia		71-HISTÓRIA DA MÚSICA - Maestro Jorge Costa Pinto	45-ESPANHOL CONVERSACÃO -Prof. Delfim Monteiro	56-INGLÊS INICIAÇÃO CONV -Prof. Malcom Lugton	
11H10 - SALA DA DANÇA -R/C Residência			59-YOGA RISO-Prof. Maria Hortense Bauve	151-TUNA -Prof. Bernardino	136-SEVILHANAS - AVANÇADAS -Prof. Domingos M6
11H30 - GINÁSIO - Residência R/C					143-ALONGAMENTOS II - Prof. Margarida Fernandes
11H30 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia				27-INTERNET (1h20) -Prof. Alexandre Silva	
11H40 - SALA 9 -Edif. Academia	94-IMAGEM EM ANDROID (1h20) -Prof. M. Caeiro				
12H10 - GINÁSIO - Residência R/C	2-ACTIVIDADE FÍSICA - Prof. Margarida Fernandes	118-POSTURA CORPORAL Grp I -Prof. Leonor Martinho	2-ACTIVIDADE FÍSICA - Prof. Margarida Fernandes	119-POSTURA CORPORAL Grp II -Prof. Leonor Martinho	
12H10 - SALA 2 -Edif. Academia	105-CURIOSIDADES DA MATEMÁTICA ATRAVÉS JOGOS-Prof. Elda Tramm	132-RELAÇÕES INTERNACIONAIS -Prof. Eduardo Fernandes			
12H10 - SALA DA DANÇA -R/C Residência				33-DANÇAS E CANTARES - Prof. Bernardino/Angelina	
12H30 - SALA DA DANÇA -R/C Residência		62-GRUPO DE TEATRO - Prof. Leone Henriques			
13H10 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia		11-ARTES PLÁSTICAS INICIADOS (2h00) -Prof. Piedade Henriques			
13H15 - Clube Nacional Ginástica		64-HIDROGINÁSTICA A - CNG		64-HIDROGINÁSTICA A - CNG	
13H15 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia			76-INFORMÁTICA -INICIAÇ (Resid/ClSenior) -Prof. Isabel Marti		
13H30 - SALA 10 -Edif. Academia		87-INGLÊS -INTERMÉDIO Grupo I(1h30) -Prof. Odete Santos		85-INGLÊS NÍVEL I(1h30) - Prof. Almerinda	
13H30 - SALA 2 -Edif. Academia				88-INGLÊS -INTERMÉDIO Grupo II(1h30) -Prof. Odete Santos	
13H30 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia			92-ACRÍLICO/MISTA NÍVEL II(1H30)-Prof. Helena Lima		

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
13H30 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia				153-WINDOWS 10+ANDROID EXPRESS (1h20) -Prof. Paulo Gomes	
14H10 - GINÁSIO - Residência R/C			169-MASSAGEM C/ TAÇAS TIBETANAS II-Prof. M. Teresa Iglésias	18-MASSAGEM TIBETANAS C. SÉNIOR -Prof. Malcon Lugton	
14H10 - SALA 10 -Edif. Academia	22-ECONOMIA POLÍTICA- Prof. Sebastião Cunha				
14H10 - SALA 2 -Edif. Academia	23-BRIDGE (3h00)-Prof. José Mira	81-INGLÊS - CONVERSAÇÃO Grupo I - Prof. Quintina Lebreiro	82-INGLÊS -CONVERSAÇÃO Grupo II -Prof. Quintina Lebreiro		155-SESSÃO LIVRE BRIDGE(14H/17H)-Prof. José Mira
14H10 - SALA 3 -Edif. Academia	5-ALEMÃO INTERMÉDIO - Prof. Sigrid Wichert	37-DIZER E FAZER POESIA - Prof. Conceição Ferreira	13-NUMEROLOGIA NÍVEL I (1h30)-Prof. Guida Silva	9-C. LEITORES(1º/ 5ª Feira/Mês 2h00) -Prof. Olinda Marques	
14H10 - SALA 4 -Ateliêr Costura -Edif. Academia	30-COSTURA-TARDE (2h00) - Prof. Natália Rodrigues	113-PINTURA EM TECIDO- TARDE(2h00) -Prof. Natália Rodrigues			
14H10 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia	124-INFORMÁT. APLICADAN GRAU II (1h20) - Prof. Jaime Ramirez	48-EXCEL-GESTÃO CONDOMÍIO VERSÃO II(1h20) -Prof. Júlio Alves			
14H10 - SALA 9 -Edif. Academia		156-VALORES ÉTICOS E MORAIS -Prof. Fernando Passos		55-FRANCÊS FAL. E ESCR. BÁSICO/INT -Prof. Paula Henriques	
14H20 - SALA DA DANÇA -R/C Residência	32-DANÇA SOCIAL(D. S/R. L)-Prof. Luis Lopes				
14H30 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia	111-PINTURA A ÓLEO (2h30) -Prof. Anabela Matos				129-RECICLAGEM CRIATIVA(2h00)-Prof. Manuela Travassos
14H30 - SALA DA DANÇA -R/C Residência		103-PASSOS DE DANÇA - Prof. José Robalo			
15H00 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia				39-EDIÇÃO IMAGEM INTERMÉDIA (1h30) -Prof. Manuela Travassos	
15H10 - GINÁSIO - Residência R/C	175-KARATÉ INIC.-Prof. Raúl Osvaldo Cóllica		98-NEI-CHI KUNG I -Prof. Jaime Brito	4-BIODANZA (2h00) -Prof. Vasconcelos/Prof. Boaventura	
15H10 - SALA 10 -Edif. Academia	69-HISTÓRIA DA ARTE NÍVEL II(1h30) -Prof. Mª Céu Menezes	72-HISTÓRIA DAS RELIGIÕES -Prof. Carlos Florêncio	70-HISTÓRIA DA ARTE NÍVEL III(1h30) -Prof. Mª Céu Menezes	68-H. ARTE CONTEMPORÂNEA (1h30)- Prof. Eduarda Pires	
15H10 - SALA 2 -Edif. Academia		8-ANTROPOLOGIA E LUSOFONIA -Prof. Flávio Paiva	24-CIÊNCIAS SOCIAIS -Prof. Carlos Lopes		
15H10 - SALA 3 -Edif. Academia	83-INGLÊS - CONVERSAÇÃO -Prof. M.Pedro Dória	74-ÁREA DE INTEGRAÇÃO CULT. SOCIAL II-Prof. Luis Raposo			
15H10 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia		12-ARTES PLÁSTICAS AVANÇADOS (2h00) -Prof. Piedade Henriques		133-RETRATISTA/PINT. ÓLEO(2h00) -Prof. M. Pedro Dória	
15H10 - SALA 9 -Edif. Academia	154-ISLÃO ASIÁTICO/ROTA DA SEDA-Prof. Jorge Marques	19-ALIMENTAÇÃO E SAÚDE-Prof. Fernando Passos		86-INGLÊS FALADO E ESCRITO BÁSICO/INT -Prof. Paula Henriques	
15H10 - SALA DA DANÇA -R/C Residência				16-AULA TÉCNICA DE TANGO(1h30)-Prof. Manuel Furtado	

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
15H20 - SALA DA DANÇA -R/C Residência	32-DANÇA SOCIAL(D. S/R. L)-Prof. Luis Lopes				
15H30 - SALA 3 -Edif. Academia			80-NUMEROLOGIA NÍVEL II-Prof. Guida Silva		
15H40 - SALA 5 -Ateliêr Pinturas -Edif. Academia			109-PINT. COUNTRY E DECOUPAGE (1h30) -Prof. Beatriz Rito		
15H40 - SALA 7 - Informática -Edif. Academia		116-PLANETA GOOGLE (1h20) -Prof. Júlio Alves			
16H10 - GINÁSIO - Residência R/C	100-ESPAÇO RESERVADO		100-ESPAÇO RESERVADO		
16H10 - SALA 2 -Edif. Academia		125-P. SOCIAIS CONTEMPORÂNEOS -Prof. Flávio Paiva	95-LITERATURA -Prof. Carlos Lopes		
16H10 - SALA 9 -Edif. Academia	174-HISTÓRIA DA CHINA- Professor Jorge Marques	161-ALIMENTAÇÃO E AS MALEITAS -PROF.Fernando Passos			
16H10 - SALA DA DANÇA -R/C Residência	148-TERAPIA DA DANÇA - Prof. Margarida Fernandes		148-TERAPIA DA DANÇA - Prof. Margarida Fernandes		

SÍNTESE DO REGULAMENTO DA ACADEMIA SÉNIOR

Os Alunos que estejam inscritos na Academia Sénior terão direito a frequentar o Pólo da Parede ou o Pólo de Cascais até ao total de 6 disciplinas no conjunto dos dois Polos. Poderão todavia frequentar mais do que 6 disciplinas mediante um pagamento mensal de 5,00 € por cada uma. O período para alteração das inscrições decorre de 21 a 28 de cada mês. É obrigatória a frequência de pelo menos duas disciplinas. Os Residentes e os membros do Clube Sénior podem inscrever-se num número ilimitado de disciplinas.

A não comparência numa disciplina implica a anulação da matrícula na mesma, com o preenchimento da vaga por candidatos em lista de espera.

O ANO LETIVO decorre de 02 de Outubro de 2017 a 29 de Junho de 2018, com interrupção para férias nos períodos de Natal, Carnaval e Páscoa.

A Academia organizará actividades de lazer nas férias com programação a divulgar oportunamente.

As disciplinas de Informática só se realizam com um mínimo de 5 inscrições.

Os Académicos que frequentem Aulas de Informática pagarão um suplemento de 8,00€ por mês e por disciplina.

Os Académicos que frequentem a Hidroginástica pagarão um suplemento de 12,00€ por mês se praticarem esta modalidade no Clube Nacional de Ginástica e 15,00€ se o fizerem na Academia Ribeiro dos Reis (Sujeito a revisão pela A.R.R.)

NÃO HAVERÁ ISENÇÃO DE PAGAMENTO DE MENSALIDADES DA ACADEMIA, DE HIDROGINÁSTICA OU DE AULAS SUPLEMENTARES, NEM MESMO EM CASOS DE DOENÇA DO ALUNO OU DE FAMILIARES DIRECTOS OU DE AUSÊNCIA.

Cada aluno só pode frequentar o máximo de 3 disciplinas de atividade física

Cada aluno só pode frequentar o máximo de 3 disciplinas de Artes Plásticas

Os valores fixados para o ano letivo de 2017/2018 são os seguintes:

Inscrição – 20,00€

Seguro (anual) - 16,00€

Mensalidade -22,00€

São as seguintes as Opções de Pagamento:

Mensal (pagável 9 vezes): 22,00€

9 Meses: 176,00€ (Bónus de 22,00 € por Pagamento Antecipado)

Condições para Professores: Desconto de 100% na Inscrição e Seguro; Isenção da Mensalidade na frequência de disciplinas em número igual ou menor ao das disciplinas que lecciona, (excepto Hidroginástica e Informática) c/ desconto de 50% se o ultrapassar; Opção de pagamento mensal; No refeitório aplicação da tabela de funcionário.

Os alunos que sejam Sócios do Clube Millennium B.C.P. têm direito a um desconto de 100% na Inscrição e 10% na Mensalidade.

Terão as seguintes Opções de Pagamento:

Mensal (pagável 9 vezes): 20,00€

9 Meses: 160,00€ (Bónus de 20,00€ por Pagamento Antecipado)

Os alunos que sejam Voluntários Activos estão dispensados do pagamento do Seguro Anual.

Os alunos que sejam utentes do Clube Sénior ou da Residência Sénior estão dispensados de qualquer pagamento.

Caso o aluno queira desistir a sua Inscrição da Academia, terá de informar a Secretaria presencialmente ou por documento escrito até ao último dia do mês anterior ao da desistência sob pena de ter de pagar a mensalidade desse mês.

Os Alunos que suspendam a sua Inscrição / desistam e que queiram voltar a frequentar as aulas da Academia terão de pagar nova Jóia de Inscrição e Seguro. Todos OS PAGAMENTOS são efectuados na Tesouraria, devendo ser feitos entre o 2º dia útil e o 8º do respectivo mês. Os pagamentos em atraso terão de ser justificados. Caso a justificação não seja aceite o valor em dívida será acrescido de 1,00 € por cada mensalidade. Duas mensalidades em atraso darão lugar ao cancelamento da matrícula, mantendo-se todavia a obrigatoriedade de liquidação da dívida.

No Ato da Inscrição os Novos Alunos deverão entregar 1 Fotografia e apresentar os Cartões de Identificação e de Contribuinte para conferência de dados

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO SECRETARIA: - De 2ª a 6ª feira das 09H00 às 13H00 e das 14H00 às 16H10

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO TESOURARIA: - De 2ª a 6ª feira das 09H00 às 13H00 e das 14H00 às 16H00

MORADA: - Rua Vasco da Gama, N° 243, 2775-297 Parede

Contactos com a Secretaria deverão ser efectuados apenas para Tel. 214 570 924 e/ou E-mail: dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt

site: <http://costaestoril.cruzvermelha.pt>