

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
09H10 - GINÁSIO	197 - ATELIER DE PILATES GRP 3 Simone Lourenço			207 - YOGA E MEDITAÇÃO Gaelle Cardoso	
09H10 - Sala 2			170 - INICIAÇÃO AO DESENHO E PINTURA Elisa Afonso		
09H30 - GINÁSIO			75 - LINE DANCE AVANÇADAS Teresa Meira		
09H30 - Sala 3				168 - CLUBE DE LEITURA(2ºe3ºSemana/Mês 1h30) Júlia Nery	
10H10 - GINÁSIO	230 - MOVIMENTO E ALONGAMENTO Rosa Rivera	189 - GINASTICANDO Antonieta Gonçalves		206 - LINE DANCE INICIADOS Teresa Meira	
10H10 - Sala 6		114 - PATRIMONIOS DA NOSSA REGIÃO Elvira Bugalho Santos	227 - DIPLOMACIA NO ATUALMUNDO GLOBAL 2 Duarte de Jesus		18 - HISTÓRIA DA ÓPERA(2H) Anna Picco
10H10 - Sala 2	115 - PATCHWORK (2H QUINZENAL) Anabela Astrom				
10H10 - Sala 3	41 - SAUDE E BEM ESTAR(2º/4ºSemana/Mês)DrªJosefin a Marau	182 - ASSUNTOS DO MAR Pedro Penim	25 - ESPANHOL CONVERSAÇÃO(2h)Isabel Narvaiza		183 - PSICOLOGIA POSITIVA(Quinzenal) Helena Roque
10H10 - SALA 4	28 - FRANCÊS CONVERSAÇÃO Martine de Vreese		34 - INGLÊS CONVERSAÇÃO Nível 2 Dulce Mendes		93 - INGLÊS INICIAÇÃO 2 Malcolm Lugton
10H10 - Sala 7		12 - AGUARELA 1 (3 HORAS) Isabel Marques		122 - PINTURA EM ACRILICO (3h) Ana Margarida Sousa	
10H10 - Sala de Informática	64 - INTRODUÇÃO E HISTÓRIA DO JORNALISMO L Magalhães		32 - INTERNET (1H30)Carlos Libório	222 - VAMOS FALAR DE... ALIMENTOS António Cabrera	224 - -COMO TRABALHAR COM TELM/TABLET Miguel Rocha
10H30 - GINÁSIO			58 - POSTURA CORPORAL GRP 1 Leonor Martinho		
10H30 - Sala 7	210 - PINTURA A ÓLEO Beatriz Amaral		226 - PINTURA A ÓLEO 2 Beatriz Amaral		
11H00 - Sala 6	235 INTRODUÇÃO A CINCO OBRAS DA LITERATURA EUROPEIA Patrícia				
11H00 - Sala 7					80 - PINTURA EM VIDRO (2Horas) Leonor Vidinha
11H10 - GINÁSIO	101 - ATELIER DE PILATES GRP 1 Simone Lourenço	219 - BIODANZA (1H30) Susana Esteves		158 - SEVILHANAS AVANÇADAS Domingos Mó	128 - ATELIER DE PILATES GRP 2 Simone Lourenço
11H10 - Sala 6		186 - TEMAS AO ACASO Dionísia Cabrera	110 - A GRANDE CHINA O Passado e o Futuro J.Duarte de Jesus	209 - ISLÃO ASIÁTICO/ROTA DA SEDA Jorge Marques	
11H10 - Sala 2			99 - TAPEÇARIA EXPERIMENTAL(2h) MªRosário Cameira		
11H10 - Sala 3	71 - ESPANHOL INICIAÇÃO Delfim Monteiro	185 - INGLÊS CONVERSAÇÃO Nível Intermédio(2h) Isabel Norman			159 - P PESSOAL INTELIG. EMOCIONAL (QUINZ)R Tavares
11H10 - SALA 4		19 - PATRIMONIO TERRESTRE NATURAL E. Sequeira	234 - AUTO-CONHECIMENTO António Sousa e Carlos Saraiva	188 - CULTURA E CIDADANIA Alberto Camacho	
11H10 - Sala de Informática	143 - INFORMÁTICA APLICADA Grau 2 1h30 Jaime Ramires	148 - COACHING PARA SÉNIORES(1h30) Mané Pinto de Carvalho		212 - LITERATURA EM LINGUA PORTUGUESA Madalena de Noronha	
11H30 - GINÁSIO			77 - POSTURA CORPORAL GRP 2 Leonor Martinho		
11H30 - Sala de Informática			61 - FOTOGRAFIA Carlos Libório		
12H10 -			233 - ECONOMIA E CIÊNCIA POLITICA Sebastião da Cunha		
12H10 - GINÁSIO	113 - DANÇA SOCIAL(D.Salão/R.Latinos) Luis Lopes				
12H10 - Sala 6	211 - DIPLOMACIA NO ATUAL MUNDO GLOBAL Duarte de Jesus			199 - HISTÓRIA DA CHINA Jorge Marques	
12H10 - Sala 3	232- HISTÓRIA UNIVERSAL E CURIOSIDADES DO TEATRO José Ramos		225 - FRANCÊS INICIAÇÃO Fernanda Trigo	228 - AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA Mª da Luz Simões	

Hora Início e Sala	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
12H10 - SALA 4		40 - RECURSOS MARINHOS Carlos Reis			144 - HISTÓRIA DA ALEMANHA Dieter Freund
12H10 - Sala de Informática				213 - GESTÃO DE CONFLITOS Madalena de Noronha	
12H30 - GINÁSIO			196 - POSTURA CORPORAL GRP 3 Leonor Martinho		
14H00 - Sala 2					ESPAÇO RESERVADO À TRICOMANIA (1ª e 3ª Sexta- feira do mês)
14H00 - Sala 7				167 - PASTEL SECO E CARVÃO Margarida Sousa	
14H00 - Sala de Informática				195 - HISTÓRIA DA CIÊNCIA Guilherme da Fonseca-Statter	
14H10 - GINÁSIO	117 - BRIDGE (3H) Tina Freund				
14H10 - Sala 3		184 - ALEMÃO NÍVEL IV Angelika da Silva	92 - INGLÊS INICIAÇÃO 1 Alicia Albuquerque	120 - DESENV.PESSOAL Meditação/Visualização Isabel Blanco	
14H10 - SALA 4	229 - VALORES ÉTICOS E MORAIS Fernando Passos	35 - INGLÊS INTERMÉDIO 1 Fátima Meireles	76 - HISTÓRIA DA CIVILIZAÇÃO OCIDENTAL Vera Castelbranco	154 - BRIDGE INICIADOS(2H) Tina Freund	
14H10 - Sala 7		54 - AGUARELA 2(3horas)Isabel Marques	86 - PINTURA EM PORCELANA(quinzenal) Mª Augusta		
14H30 - Sala 7	65 - AGUARELA INICIAÇÃO (2h) Isabel Lozano				
14H30 - Sala de Informática			57 - INICIAÇÃO À INFORMÁTICA(1h30) Jaime R.		
15H00 - GINÁSIO			223 - DANÇAS REGIONAIS Angelina/Bernardino		
15H10 - GINÁSIO		119 - PILATES GRP 1 Simone Lourenço			
15H10 - Sala 6	43 - TUNA IBÉRICA Valentim Almeida	38 - PLANTAS AROMÁTICAS/VINHOS Valentim Almeida			
15H10 - Sala 2		216 - OFICINA DA VOZ Isilda Ribeiro Rosa			
15H10 - Sala 3	85 - ITALIANO INICIAÇÃO Vasco Gil	157 - ALEMÃO NÍVEL III Angelika da Silva	90 - ITALIANO NÍVEL II Vasco Gil		
15H10 - SALA 4	201 - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE (2H) Fernando Passos	5 - INGLÊS INTERMÉDIO 2 Fátima Meireles	72 - SABER VER A ARTE Kay Pina		
15H10 - Sala de Informática		6 - INFORMÁTICA INICIAÇÃO2 (1H30) Fátima Ferreira		215 - CULTURA GERAL Assunção Abecasis	
16H10 - GINÁSIO		82 - PILATES GRP 2 (Simone Lourenço)			
16H10 - Sala 3		ESPAÇO RESDE ...ERVADO SESSÕES DE REIKI Teresa Pires			

SÍNTESE DO REGULAMENTO DA ACADEMIA SÉNIOR

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 Hidroginástica no Health Club Holmes Place pagarão na Recepção daquele estabelecimento o valor convencionado por aquela instituição

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

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: - de 2ª a 6ª feira das 09H00 às 13H00 e das 14H00 às 17H00

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

MORADA: - Praceta Joaquim Ereira nº 100, 2750 Cascais

Contactos com a Secretaria deverão ser efectuados apenas para Tel 21 197 59 99 e/ou E-mail: dcostaestoril.acascais@cruzvermelha.org.pt

Site: www.costaestoril.cruzvermelha.pt