



# Dança



**Horário**  
17:00h - 17:50h  
2x semana (2ª e 4ª)  
Com CAF 17,50€ Mês  
Sem CAF 25€ Mês

## ***Benefícios da dança nas Crianças***

### ***Ser mais sociável***

Além de ser uma atividade física, a dança também é uma atividade social. As aulas de dança podem ajudar as crianças a melhorar as suas habilidades de comunicação, aprender a trabalhar em equipa, desenvolver um maior senso de cooperação e fazer novos amigos.

### ***Praticar exercício sem perceber***

Um grande benefício da dança é que ela é uma atividade altamente física e ao mesmo tempo divertida. A condição física do seu filho ficará ainda melhor, sem que ele tenha que fazer atividades repetitivas ou entediantes. A prática da dança pode aumentar a flexibilidade, a amplitude de movimento, a força física e a resistência. Os movimentos repetitivos envolvidos na dança podem corrigir a má postura, aumentar o equilíbrio e a coordenação e melhorar a saúde cardiovascular em geral.

Professor ***Bruno Reguengos***

### **Condições de frequência :**

- Para a inscrição de qualquer atividade promovida pela APEE o Encarregado de Educação terá de ser sócio (15€);
- Os pagamentos terão de ser feitos até ao dia 8 de cada mês e enviar o respetivo comprovativo de pagamento;
- Sendo o professor um bailarino profissional, poderá estar ausente algumas vezes, sendo as mesmas repostas às sextas-feiras com aviso prévio;

**E-mail:** [caf.apee.valeflores@gmail.com](mailto:caf.apee.valeflores@gmail.com)

**NIB:** 0007 0000 0007 3100 7532 3

**Telm:** 910 825 571

## **Registo de Inscrição Época 2023/2024**

\_\_\_\_\_  
(Nome do Aluno)

\_\_\_\_\_  
(NIF do Aluno)

\_\_\_\_\_  
(Nome Encarregado Educação)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura Encarregado Educação)

Tel: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /2023  
(Contacto) (Data)

\_\_\_\_\_  
(Email do Encarregado Educação)

Frequenta o CAF: Sim  Não

Notas:

- Caso não frequente o CAF indique duas pessoas autorizados a vir buscar a criança.

A.1- \_\_\_\_\_

A.2- \_\_\_\_\_

**Aula experimental Dia 16 Outubro**  
**2023**

Interessado