

## HIP-HOP / STREET DANCE

Professor *Bruno Reguengos*



Horário  
17:00h - 17:50h

2x semana (2ª e 4ª)

Com CAF **19,00€** Mês

Sem CAF **26,00€** Mês



Nome do aluno:
Nif do Aluno:
Nome do EE:
Contacto do EE
Email:

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

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Assinatura do EE: \_\_\_\_\_

**Condições de frequência:**

### 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.

- Para a inscrição de qualquer atividade promovida pela APEE o Encarregado de Educação terá de ser sócio (**25€**);
- Os pagamentos terão de ser feitos até ao dia **8** de cada mês para o **NIB: 0007 0000 0007 3100 7532 3** e enviar o respetivo comprovativo de pagamento para o email [caf@apeevaleflores.pt](mailto:caf@apeevaleflores.pt) ;
- O incumprimento das regras apresentadas e a pratica de acções que coloquem em causa a integridade física e psicologia pessoal e /ou do grupo, poderão levar ao impedimento da frequência da criança na modalidade.
- Sendo o professor um bailarino profissional, poderá estar ausente algumas vezes, sendo as mesmas avisadas com aviso prévio

## JUDO

MESTRE: *Jorge Afonso*



Horário  
17:00h - 17:45h\*  
17:45h - 18:30h\*

2x semana (3ª e 5ª)

Com CAF **19,00€** Mês

Sem CAF **26,00€** Mês



Nome do aluno:
Nif do Aluno:
Nome do EE:
Contacto do EE
Email:

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

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Assinatura do EE: \_\_\_\_\_

**Condições de frequência:**

### Benefícios do judo nas Crianças

Sabia que a Unesco e o COI (Comité Olímpico Internacional) consideram o Judo um dos melhores desportos para crianças a partir dos 4 anos?

#### VALORES

Através do código de moral do Judo desenvolvem-se a honestidade, coragem, modéstia, cortesia e respeito

#### DESTREZA

O Judo desenvolve o nível geral de destreza, melhora a coordenação de movimentos e a localização espacial, flexibilidade e agilidade.

#### DIVERSÃO

O Judo é um desporto divertido em que se aprende técnicas de defesa. É um desporto para rapazes e raparigas de qualquer idade.

**Obrigatório o fato de judo a fim de preservar a integridade física de todos;**

- Para a inscrição de qualquer atividade promovida pela APEE o Encarregado de Educação terá de ser sócio (**25€**);
- Os pagamentos terão de ser feitos até ao dia **8** de cada mês para o **NIB: 0007 0000 0007 3100 7532 3** e enviar o respetivo comprovativo de pagamento para o email [caf@apeevaleflores.pt](mailto:caf@apeevaleflores.pt) ;
- O incumprimento das regras apresentadas e a pratica de acções que coloquem em causa a integridade física e psicologia pessoal e /ou do grupo, poderão levar ao impedimento da frequência da criança na modalidade.
- Na modalidade de Judo, será feita uma divisão em 2 grupos distintos, sendo a mesma responsabilidade do mestre, consoante a faixa etária e grau de aprendizagem.