

POP DANCE
Professor Ricardo Coelho



Horário

17:00h - 17:45h
2x semana (2ª e 4ª)

Com CAF **19,00€** Mês
Sem CAF **26,00€** Mês

Nome Aluno:
Nif Aluno:
Nome EE:
Contacto EE
E-mail EE:

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

1 _____
2 _____

Assinatura do EE: _____

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.

Condições de frequência:

- 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 ;
- 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

2025/2026

JUDO
MESTRE *JORGE AFONSO*



Horário

17:00h - 17:45h
2x semana (3ª e 5ª)

Com CAF **19,00€** Mês
Sem CAF **26,00€** Mês

Nome Aluno:
Nif Aluno:
Nome EE:
Contacto EE
E-mail EE:

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

1 _____
2 _____

Assinatura do EE: _____

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;

Condições de frequência:

- 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 ;
- 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.