

Av. da República, nº 75 c - 1495 Algés
Tel: 214 118 386 | Tlm: 918 119 783
e-mail: centro.cultural@uniao-alcd.pt
www.uniao-alcd.pt
Facebook : Centro Cultural de Algés

União das Freguesias
Algés | Linda-a-Velha | Cruz Quebrada/Dafundo

Centro Cultural de Algés

CCA

Atividades

ANO LETIVO 2015 / 2016

Música

INICIAÇÃO /
FORMAÇÃO MUSICAL
PIANO
ORGÃO
FLAUTA DE BISEL
FLAUTA TRANSVERSAL
VIOLINO
VIOLONCELO
GUITARRA PORTUGUESA
GUITARRA CLÁSSICA
GUITARRA RÍTMICA
GUITARRA ELÉTRICA
CAVAQUINHO
BAIXO ELÉTRICO
BATERIA
CANTO
TÉCNICA VOCAL

Dança

BALLET
ZUMBA KIDS
HIP HOP
DANCE TEAM
DANÇAS TEMÁTICAS
DANÇAS DE SALÃO

Desporto

HIDROGINÁSTICA
GINÁSTICA SÉNIOR
POSTURA E ALONGAMENTO
YOGA
KARATÉ

Arte

PINTURA / DESENHO

Cursos

INFORMÁTICA
INGLÊS
PORTUGUÊS
PARA ESTRANGEIROS
FOTOGRAFIA

Saúde

ACUPUNTURA
MASSAGEM TUI NA
ZEN SHIATSU

Desporto

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
60 min.	20 €
60+60 min.	30 €
60+60+60 min.	40 €

INSCRIÇÃO: 30 € | **REINSCRIÇÃO: 20 €** | **SEGURO: 10 €**

Jovem



KARATÉ

O Karate (Kara = vazio; Te = mão), a arte marcial das mãos vazias, significando a ausência de armas ou de intenções violentas.

6ª feira

3-5 anos 16h30 - 17h30
>6 anos 17h30 - 18h30



GINÁSTICA SÉNIOR

Trabalha-se as qualidades essenciais para a melhoria da capacidade de exercer as atividades do dia-a-dia e da qualidade de vida relacionada com a saúde.

2ª feira 09h40 - 10h40
4ª feira 09h40 - 10h40



POSTURA E ALONGAMENTO

Aula estilo "Pilates", que combina respiração com movimentos do corpo, desenvolvendo os músculos e melhorando assim a postura e a flexibilidade.

3ª feira 09h40 - 10h40
5ª feira 09h40 - 10h40



YOGA

A yoga trabalha as emoções, pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental.

3ª feira 19h30 - 20h30
5ª feira 19h30 - 20h30

HIDROGINÁSTICA

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
60 min.	25 €
60+60 min.	35 €
60+60+60 min.	40 €



Realizada em ambiente aquático melhora a capacidade cardiorespiratória, muscular e coordenativa.
Tem movimentos muito simples que juntamente com música proporciona um treino divertido e eficaz.

2ª feira
3ª feira
4ª feira
5ª feira
6ª feira
11h00 - 11h50

2ª feira
3ª feira
4ª feira
5ª feira
11h50 - 12h40

Av. da República, nº 75 c - 1495 Algés
Tel: 214 118 386 | Tlm: 918 119 783
e-mail: centro.cultural@uniao-alcd.pt | www.uniao-alcd.pt
Facebook : Centro Cultural de Algés

Centro Cultural de Algés CCA

União das Freguesias
Algés | Linda-a-Velha | Cruz Quebrada/Dafundo