

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



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

Música

Instrumento

Horários sob consulta
consoante disponibilidade.

PIANO
ORGÃO
FLAUTA DE BISEL
FLAUTA TRANSVERSAL
VIOLINO
VIOLONCELO
GUITARRA PORTUGUESA
GUITARRA CLÁSSICA
GUITARRA RÍTMICA
GUITARRA ELÉTRICA
CAVAQUINHO
BATERIA
BAIXO ELÉTRICO
TÉCNICA VOCAL

Aulas individuais Instrumento

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
30 min.	50 €
30+30 min.	90 €
60 min.	90 €
60+60 min.	160 €

Aulas grupo Instrumento

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
2 alunos	
60 min.	60 €
60+60 min.	110 €
3-5 alunos	
60 min.	40 €
60+60 min.	70 €

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

Música

Grupo

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
60 min.	30 €
60+60 min.	50 €

Atividade complementar

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
60 min.	20 €
60+60 min.	35 €

INICIAÇÃO /FORMAÇÃO MUSICAL

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
60+60 min.	50 €



Na Iniciação Musical, destinada a crianças a partir dos 3 anos, detetamos e estimulamos as vocações musicais e contribuímos para o enriquecimento pessoal do caráter da criança.

3ª e 5ª feiras	3/5 anos 17h00 - 17h50
2ª e 4ª feiras	6/8 anos 18h00 - 18h50
	6/8 anos 18h00 - 18h50



GRUPO DE COMBO

5ª feira | 18h30 - 19h30

Aulas ideais para desenvolver a prática de música de conjunto. O seu nome é a abreviatura de "combination" (combinação de vários elementos). Estas aulas estão abertas a alunos de todos os instrumentos, idades e níveis, com o objetivo de ensaiar e apresentar em concerto vários temas.



CORO SING AND DANCE

2ª feira | 18h30 - 19h30

As aulas do Coro Sing and Dance incluem o canto e o movimento, através de coreografias simples. Destina-se a jovens e adultos, que irão ensaiar repertório pop/rock e musicais.



CORO MAMMA MIA

4ª feira | 15h30 - 16h30

O Coro Mamma Mia é uma proposta destinada aos séniores, onde as vozes se conjugam com coreografias e movimentos simples na recriação de musicais dos anos 70, 80 e 90.

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

Dança

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

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



BALLET

"O Ballet é a arte de desenhar no espaço os traços da minha alma".

2ª feira



HIP HOP

O Hip Hop é uma técnica criada em Nova Yorque, com energia, divertimento e acção.

4ª feira — 3-5 anos 16h30 - 17h30; >6 anos 17h30 - 18h30



ZUMBA KIDS

Atividade que mistura ritmos mundiais de altissimo astral com coreografia fácil de seguir.

5ª feira



DANCE TEAM

Os alunos são convidados a desenvolver a sua criatividade em grupo, na criação e interpretação de coreografias.

2ª feira — >12 anos 19h30 - 20h30

4ª feira — >12 anos 18h30 - 19h30



DANÇAS DE SALÃO

4ª feira — Seniores 15h30 - 16h30

DANÇAS TEMÁTICAS

5ª feira — >16 anos 19h30 - 20h30

A dança é uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, envolvendo o pensamento, a sensibilidade e o corpo no seu todo.

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

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



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

Arte

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
180 min.	45 €
180+180 min.	80 €

PINTURA / DESENHO

3ª, 4ª, 5ª feira	10h00 - 13h00
5ª feira	18h00 - 21h00

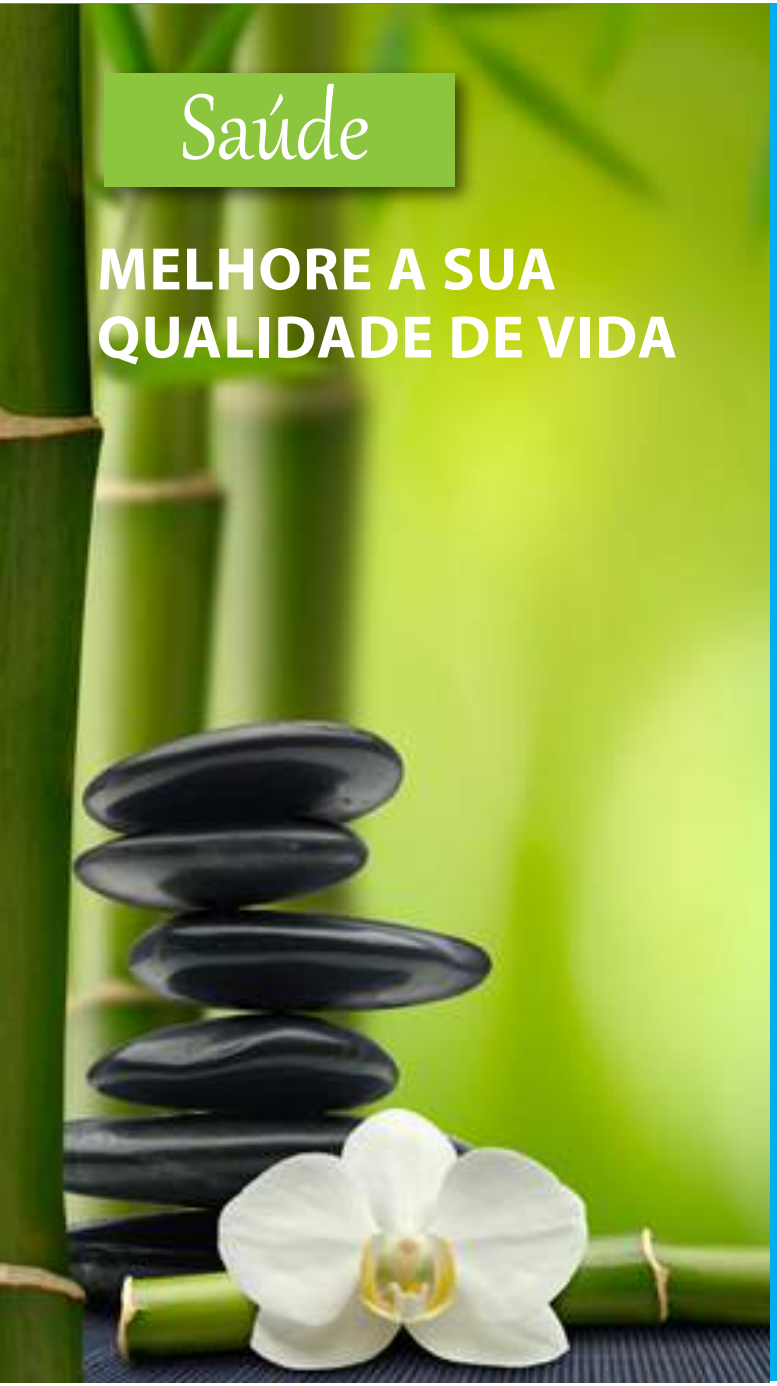


Através de um programa de desenvolvimento do lado criativo, o professor Oscar Baeza, ensina as técnicas de Pintura e Desenho a Óleo, Aguarela, Acrílico, pastel , carvão e grafite.

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



Saúde

MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA

ACUPUNTURA E MASSAGEM TUI-NA

Dra. Jacinta Espingarda

Licenciada pela Chengdu University of TCM

Áreas de tratamento:

DOR: artrose, artrite, tendinite, nevralgia, ciática, fibromialgia.
PSIQUE: stress, ansiedade, crise de pânico, depressão, insónia.
NEUROLOGIA: sequelas AVC, parkinson, Alzheimer, enxaqueca.
DERMATOLOGIA: acne, eczema, psoríase.
PNEUMOLOGIA: rinite, sinusite, asma.
FERTILIDADE E ACOMPANHAMENTO DA GRAVIDEZ

TERAPIA SHIATSU

Fernanda Sousa Tavares

Professora e Terapeuta de Shiatsu, formada na Escola Internacional de Shiatsu

RECOMENDADA PARA:
Stress | Tensão | Ansiedade | Depressão | Lombalgias | Insónias | Distúrbios mestruais | Dores de coluna, pescoço e ombros | Cervicalgias | Enxaquecas | Problemas respiratórios

1ª Consulta + Tratamento	30 €
Consulta (1 sessão)	25 €
Pack 4 sessões	80 €

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

Cursos

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

DURAÇÃO SEMANAL	MENSALIDADE
1 atividade	20 €
2 atividade	35 €





INFORMÁTICA

120 min. semana

2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª feira | 10h00 - 12h00

INGLÊS

120 min. semana

3ª feira | 15h00 - 17h00

PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS

120 min. semana

3ª feira | 18h00 - 20h00

Workshops



FOTOGRAFIA
PHOTOSHOP
VIDEO

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