



Inscrições
Abertas

Atividades **EXTRA CURRICULARES**

www.realcolégio.pt



Dança Contemporânea

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

A **Dança Contemporânea** oferece inúmeras vantagens para crianças e jovens: promove a expressão criativa e emocional, desenvolve a consciência corporal, a flexibilidade e a coordenação motora, ao mesmo tempo que estimula a concentração e a disciplina. Para além do aspeto físico, esta forma de arte incentiva a autoconfiança e a capacidade de trabalhar em grupo, sendo uma atividade completa que une movimento, emoção e imaginação.

Ciclos e Horários



Quarta e Sexta-Feira



15h15-16h00 - Pré-Escolar



16h00-17h15 - 1º CEB

52 Euros

A close-up, low-angle shot of a skateboarder's legs and feet as they perform a trick on a wooden ramp. The skateboarder is wearing dark pants, red and black sneakers, and white socks. The ramp is made of light-colored wood and has a curved shape. The background is slightly blurred, showing green foliage and a fence.

Skate e Patins

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

A prática de **skate e patins** vai muito além da diversão: é uma atividade física completa que promove equilíbrio, coordenação motora, força e resistência. Ao deslizar, saltar ou realizar manobras, as crianças e jovens desenvolvem não só as suas capacidades físicas, mas também competências essenciais como a concentração, a persistência e a superação de desafios.

Ciclos e Horários



Terças e Quintas-Feiras



16h30-17h15 - 1.º e 2.º CEB

59 Euros



Judo

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

O **Judo** é uma atividade extracurricular completa que traz inúmeros benefícios para os mais jovens. Para além de desenvolver a força, a coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade, ajuda também a canalizar a energia de forma saudável. No plano emocional, promove a disciplina, o autocontrolo e a autoconfiança, fundamentais para o crescimento equilibrado. No convívio com colegas e treinadores, as crianças aprendem valores como o respeito, a cooperação e a responsabilidade.

Ciclos e Horários



Segunda e Quarta-Feira



15h30-16h00 - Pré-Escolar



16h00-16h45 - 1.º CEB



16h45-17h30 - 2.º e 3.º CEB e Ensino Secundário

55 Euros

Escola de Línguas

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

Aprender **inglês com a metodologia Cambridge** fora da sala de aula ajuda as crianças a melhorar a comunicação, a memória e a concentração de forma dinâmica. Estimula também a curiosidade por outras culturas, reforça o desempenho escolar e desenvolve autonomia

Além disso, abre portas para oportunidades futuras em estudos e carreiras internacionais.

Ciclos e Horários



Terças e Quintas-Feiras



16h10 - 16h55 - **Flyers**



Segundas e Quintas-Feiras



16h10 - 16h55 - **KET** e **PET**



Terça-Feiras



16h00 - 17h30 FCE (First Certificate) e CAE (Advanced)

63 Euros

Nota: A inscrição carece da realização de um teste de nível



Tênis

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

A **João Sousa Escolinhas** oferece uma oportunidade única e emocionante aos alunos de treinar sob a metodologia desenvolvida por João Sousa, desde a primeira vez que pegam numa raquete, até ao aperfeiçoamento mais pormenorizado.

Ciclos e Horários



Quintas-Feiras



16h15- 17h15 - 1º e 2º CEB

Inscrição e Equipamento: 85 Euros

Mensalidade: 63 Euros

Ensino de Instrumentos

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

As aulas de instrumentos musicais ajudam as crianças a desenvolver competências essenciais desde cedo . Para além de estimularem a memória, a concentração e a criatividade, promovem a disciplina, a autoconfiança e a expressão emocional.

Ao aprender música, os mais novos fortalecem também o desempenho escolar, a coordenação motora e a capacidade de trabalhar em equipa.

Ciclos e Horários



Piano



Percussão

47 Euros