



A Dança Contemporânea oferece inúmeras vantagens para crianças e jovens: promove a expressão criativa emocional, desenvolve 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 grupo, sendo uma atividade completa que une movimento, emoção e imaginação.

## Ciclos e Horários



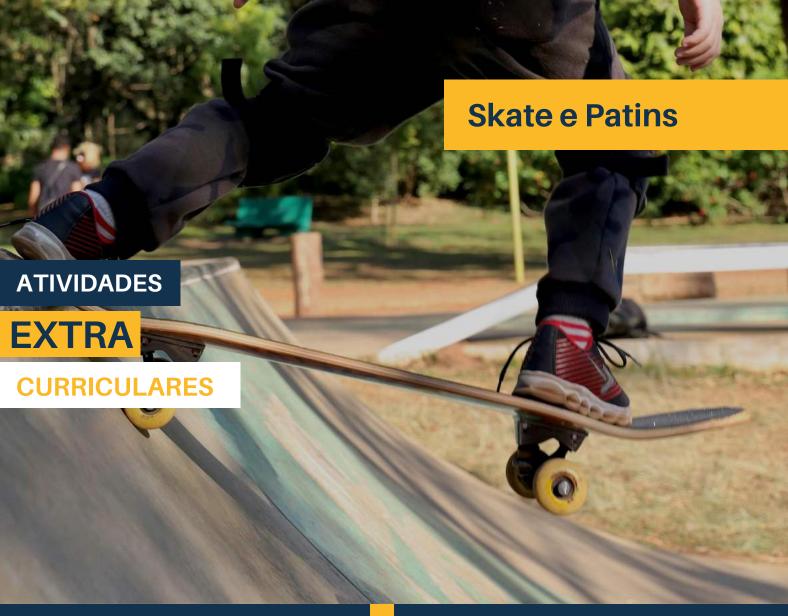
Quarta e Sexta-Feira



15h15-16h00 - Pré-Escolar



16h00-17h15 - 1° CEB



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° e 2.° CEE



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



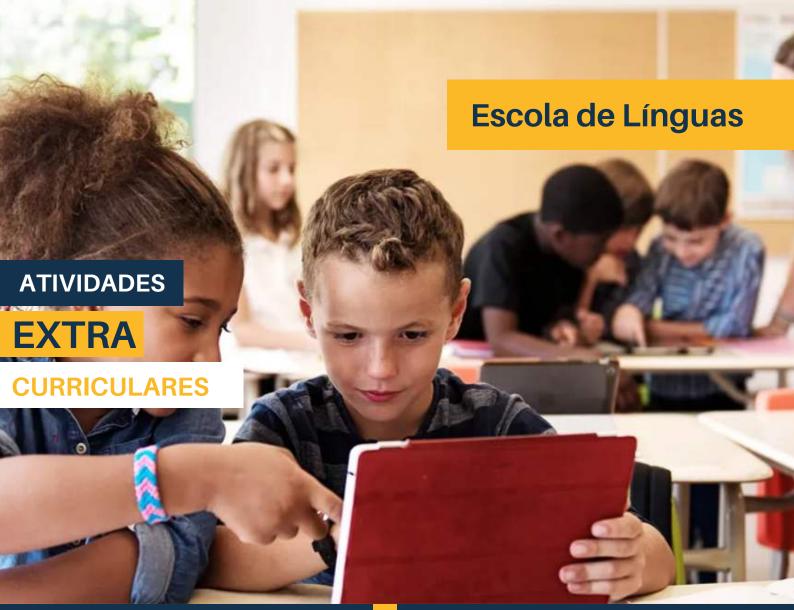
1**5h30-16h00** - Pré-Escolar



16h00-16h45 - 1° CEB



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



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)



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 - 1° e 2° CEE

Inscrição e Equipamento: 85 Euros

Mensalidade: 63 Euros



Ciclos e Horários

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.



Piano



Percussão