

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

A NOSSA MISSÃO

Formar Campeões para a Vida através do Desporto e da Arte

SOBRE A ESCOLA NUNO DELGADO

A Escola Nuno Delgado (END), a maior Escola de Judo do País, e que desenvolve projetos relacionando o desporto e a arte, é um projeto inovador e uma escola de formação a vários níveis, nomeadamente, desportivo, pessoal, cívico e social. Assenta as suas bases num modelo de Escola difuso, funcionando em rede e desenvolvendo-se através de protocolos de parceria, para a instalação de centros de formação, com estabelecimentos de ensino e associações de diversa natureza.

Invertendo a tradicional lógica do clube convencional, a END, associação desportiva sem fins lucrativos, leva o Judo e a arte ao encontro dos alunos, promovendo a expansão das modalidades. Com sede administrativa e desportiva localizada em Lisboa (Estrela/Lapa), de vários centros a funcionar no distrito de Lisboa, Aveiro e Porto.

Antecipando o futuro, a END garante aos alunos atuais a continuidade da prática da modalidade, em qualquer momento da sua formação, através da sua integração em centros de treino/competição da END ou num outro Clube Federado. Desta forma, permite com sucesso ajustar a prática às necessidades e ambições de cada aluno, constituindo-se, também, como um “viveiro” para a descoberta de novos talentos para o judo nacional e internacional.

Sobre a nossa resposta à pandemia

Os treinos de Judo da Escola Nuno Delgado decorrem com toda a energia e segurança! Se pretende uma modalidade que desenvolva a parte física e mental da sua criança, o Judo é certamente uma boa opção!

O nosso mentor Nuno Delgado, desenvolveu um método inovador, que permite aprender os fundamentos da modalidade, sem contacto físico, mas mantendo o foco na aprendizagem do respeito, da concentração, com muito trabalho físico e mental, indo assim ao encontro das novas regras de distanciamento social e de proteção dos nossos alunos.

Nas aulas de dança os nossos professores mantêm o ritmo e a motivação respeitando todas as normas de segurança impostas pela DGS

- Proposta de divulgação - Vem treinar na Escola Nuno Delgado, métodos de treino e aprendizagem desenvolvidos pelo Medalhado Olímpico em Sidney, com toda a segurança e higiene e com professores qualificados e devidamente formados para as novas medidas de segurança e prevenção.

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

A ESCOLA NUNO DELGADO OFERECE:

- 1. Aulas regulares**
- 2. Campos de férias – Julho e setembro**
- 3. Workshops temáticos – Sábados e domingos**

1. AULAS REGULARES

JUDO | BALLET | HIP-HOP | DANÇA URBANA:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Inscrição: 50% desconto 15€ (PVP Original 30€)• Mensalidades: 15% desconto<ul style="list-style-type: none">• 2x por semana: 29,75€/Mês (PVP Original 35€)• Livre Trânsito: 34€/Mês (PVP Original 40€) | <p>Condições:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promoção aplicável a familiares• Promoção não acumulável com outras em vigor |
|--|--|

LOCAL	MORADA	HORÁRIO	MODALIDADE
Estúdio Goodshape	R. 18 1018, 4500-804 Espinho	4-6 anos: 3 ^a e 5 ^a : 16h30-17h10 7-10 anos: 3 ^a e 5 ^a : 17h30-18h10	Judo
Hotel Meliá Ria Aveiro	Cais da Fonte Nova, Lt 5, 3810-200 Aveiro	4-6 anos: 2 ^a e 4 ^a : 17h00-17h45 7-12 anos: 2 ^a e 4 ^a : 18h00-18h45	Judo
Escola Música Nossa Sra. do Cabo	Av. D Pedro V 31-C, Linda-a-Velha	4-6 anos: 3 ^a e 5 ^a : 17h30-18h15 7-12 anos : 3 ^a e 5 ^a : 18h30-19h15	Judo
Academia da Estrela	Rua do Quelhas 32, 1200-724 Lisboa	4-6 anos: 3 ^a e 5 ^a : 17h00-17h45 6-8 anos: 3 ^a e 5 ^a : 17h45-18h30 8-10 anos: 3 ^a e 5 ^a : 18h30-19h15 10-14 anos: 2 ^a , 4 ^a e 6 ^a : 18h00-19h30 Adultos (15 ou +): 3 ^a e 5 ^a : 13h00-14h00 Competição: 2 ^a a 6 ^a : 19h00-21h30	Judo
Escola S. Vicente de Telheiras	Rua Fernando Namora 1600-454 Lisboa	8-13 anos: 2 ^a e 4 ^a : 19h30-20h15 3 ^a e 5 ^a : 19h30-20h15	Judo Dança
IPDJ Parque das Nações	Rua de Moscavide 71, 1990-100 Lisboa	3-6 anos: 2 ^a e 4 ^a : 17h00-17h50 Sábado: 10h00-10h50 7-9 anos: 2 ^a , 4 ^a e 6 ^a : 18h00-18h50 Sábado: 10h00-10h50 9-12 anos: 2 ^a , 4 ^a e 6 ^a : 19h00-20h00 Sábado: 10h00-10h50 4-8 anos: Sábado: 11h15-12h00 6-12 anos: Sábado: 12h15-13h00	Judo Dança Criativa Hip Hop
Escola Aprígio Gomes	Av. Canto e Castro, Urb. Casal Vila Chã 2700-782 Amadora	6-8 anos: 2 ^a e 4 ^a : 18h00-18h45 9-10 anos: 2 ^a e 4 ^a : 18h45-19h30 4 ^a e 6 ^a : 17h45-18h30 2 ^a : 17h40-18h25 - 18h25-19h10 4 ^a : 18h25-19h10	Judo Hip Hop Ballet
Escola Fontes Pereira de Melo	R. O Primeiro de Janeiro, 4100-366 Porto	Até 10 anos: 3 ^a e 5 ^a : 18h35-19h25 A partir dos 11 anos: 3 ^a e 5 ^a : 19h40-20h55	Judo
Escola Miguel Torga	Pct. Padre Álvaro Proença 10, Amadora	6-10 anos: 3 ^a e 5 ^a : 18h00-18h45 11-16 anos: 3 ^a e 5 ^a : 18h45-20h15 (Competição)	Judo

Para ver os nossos centros de aulas regulares consulte: www.nunodelgado.net/escola-de-judo/

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

2. CAMPOS DE FÉRIAS – JULHO E SETEMBRO

Os Campos de Férias CT Nuno Delgado são um projeto inovador que se iniciou em 2014, dirigido a crianças e jovens dos 6 aos 12 anos.

Formar Campeões para a Vida é a nossa missão.

Apresentamos uma solução equilibrada, com o objetivo base do desenvolvimento da criança como um todo, colocando o foco nas seguintes componentes:

1. Treino da componente mental - Trabalhamos o desenvolvimento da autonomia e criatividade, espírito de equipa, fair-play, valores, perseverança, auto controlo, auto estima, liderança, respeito pelo outro, espírito de grupo, assim como o respeito pelo próximo em relações humanas assentes em igualdade e inclusão social.

2. Treino da componente física - Trabalhamos a mobilidade, coordenação, agilidade, força, fortalecimento do sistema cardíaco vascular e respiratório, respiração abdominal e torácica.

3. Conhecimento - Através da arte (música, dança, expressões plásticas, programação, línguas estrangeiras).

4. A diversão - Também faz parte desta experiência e é essa harmonia que se pretende, tendo como foco as atividades ao ar livre, náuticas, jogos de água, caça ao tesouro, etc.

Público alvo: Crianças e jovens dos 5 aos 12.

Datas e horário: Julho/Setembro 2021 (das 9h00 às 17h30)

1^a SEMANA - 28 Junho a 2 de Julho

2^a SEMANA - 5 a 9 de Julho

3^a SEMANA - 12 a 16 de Julho

4^a SEMANA - 19 a 23 de Julho

5^a SEMANA - 26 a 30 Julho

6^a SEMANA - 30 Agosto a 3 Setembro

7^º SEMANA - 6 setembro a 10 setembro

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

Proposta: 15% desconto

- Não Sócios Escola Nuno Delgado – 85€ (PVP Original 100€)
- Sócios Escola Nuno Delgado – 72,25€ (PVP Original 85€)
- Dia avulso Não-Sócios – 21,25€ (PVP Original 25€)
- Dia avulso Sócios – 17€ (PVP Original 20€)
- ASE A – 35€ (PVP Original 40€)
- ASE B – 42,5€ (PVP Original 30€)

Outros descontos:

- Inscrição de 2º irmão – 10% - 63,5€
 - Inscrição em semana extra – 10% - 63,5€
 - Inscrição de 2º irmão em semana extra – 15% - 59,5€
- (descontos não aplicáveis aos valores de ASE)

Prolongamentos:

- Manhã (8h-9h) – 10€
- Tarde (18h19h) – 10€
- Manhã + Tarde – 15€

(o valor do prolongamento não está abrangido pelos desconto ou escalão de ASE)

Condições:

- Promoção aplicável a familiares.
- Promoção não acumulável com outras em vigor.

3. WORKSHOPS TEMÁTICOS – JULHO E SETEMBRO

WORKSHOP DE PSICOMOTRICIDADE, MÚSICA E DANÇA

Descrição sumária

“A Psicomotricidade é uma prática de mediação corporal que permite reencontrar e desenvolver o prazer sensório-motor através do movimento e da regulação tónica, possibilitando depois a apropriação dos processos simbólicos, com forte acentuação da componente lúdica.”
(Mariana Silva, Psicomotricista).

A Música surge como elemento especial de apoio à aula de Dança. Existem inúmeras vantagens inerentes à utilização e apreciação da mesma no desenvolvimento de uma criança, na idade adulta e em séniores. Música e dança estão intimamente ligadas com o desenvolvimento e treino cognitivo (atenção, concentração, memória, noções espaço-temporais, raciocínio lógico e raciocínio abstracto,

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

entre outras). Também se interliga com o desenvolvimento e treino psicoemocional, em que, através da interpretação musical experienciam-se sensações corporais, tornando possível a exteriorização de emoções/realidades internas por vezes difíceis de verbalizar.

Esta consciencialização musical, que conduz a uma forma de expressão corporal, poderá proporcionar um desbloqueio emocional, permitindo, por exemplo alcançar quer estados de relaxamento, quer o oposto (um estado ativo e pronto para reagir).

São, ainda, potenciadores do Desenvolvimento Pessoal e Social, quer ao nível de promoção de valores, quer no desenvolvimento de capacidades (saber ser e estar em grupo, quer pela escuta, quer pela interacção pela expressão de ideias e opiniões, bem como pelo comportamento).

Os exercícios em grupo potenciam o desenvolvimento individual, aprendendo a respeitar o ritmo de participação de cada elemento do grupo. A música como aliado da dança, favorece e estimula o desenvolvimento global do indivíduo e permite a emergência de uma identidade, quer de grupo, quer cultural, incutindo de forma mais espontânea e natural regras e valores da sociedade.

A Escola Nuno Delgado, promove a aproximação dos valores morais e ética do judo à pedagogia da Dança. A ideia de Graduação (atribuição de uma pulseira com diferentes cores à semelhança do que acontece com os cintos de judo), como simbolismo de responsabilidade e recompensa, pela dedicação e devoção à boa prática da modalidade, também será inserida no programa, criando assim um fator de motivação diferenciador.

1 - Workshop de psicomotricidade, música e dança (Crianças)

Público alvo: Crianças dos 4 aos 10 anos.

Proposta: 15% desconto

- Não Sócios Escola Nuno Delgado – 34€ (PVP Original 40€)
- Sócios Escola Nuno Delgado – 29,75€ (PVP Original 35€)

Condições:

- Promoção aplicável a familiares.
- Promoção não acumulável com outras em vigor.

Data e horário:

(Qualquer fim de semana em Julho)

- Sábado às 10h ou 11h - Aula teórica interativa (história da dança/introdução ao programa)
- Sábado às 11h ou 12h - Aula de Dança Hip Hop

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

- Sábado às 14h30 ou 16h - Aula de Dança Criativa
- Domingo às 10h ou 12h - Aula de Dança Hip Hop
- Domingo às 14h ou 16h - Aula de Dança Criativa
- Domingo às 15h ou 17h - Desafio final (competição teórica e prática em forma de jogo)

2 - Workshop de psicomotricidade, música e dança (Adultos)

Público alvo: Adultos

Proposta: 15% desconto

- Não Sócios Escola Nuno Delgado – 34€ (PVP Original 40€)
- Sócios Escola Nuno Delgado – 29,75€ (PVP Original 35€)

Condições:

- Promoção aplicável a familiares.
- Promoção não acumulável com outras em vigor.

Data e horário:

(Qualquer fim de semana em Julho)

- Sábado às 10h - Aula de força, flexibilidade e mobilidade (aquecimento)
- Sábado às 11h - Aula de Dança POP/Comercial
- Sábado às 14h - Aula de Dança "Back to the 80's"
- Domingo às 12h - Aula de Dança POP/Comercial
- Domingo às 14h ou 16h - Aula de Dança "Back to the 80's"
- Domingo às 15h ou 17h - Aula de Yoga

WORKSHOP DE JUDO/CROSS BUDO BY NUNO DELGADO

Descrição sumária

Os workshops by Nuno Delgado são um conceito inovador de aprendizagem e contato com a modalidade de judo, assim como outros conhecimentos aliados à cultura japonesa (linguagem, tradições, cultura, etc.).

As nossas experiências são construídas ao detalhe para proporcionar um momento único para todos os participantes, mas também para promover e estimular competências físicas e mentais.

PROPOSTA DE PARCERIA COM VANTAGENS A ASSOCIADOS MONTEPIO

1 - Workshop Judo (Crianças)

Público alvo: Crianças dos 5-12 anos

Proposta: 15% desconto

- Não Sócios Escola Nuno Delgado – 55,25€ (PVP Original 65€)
- Sócios Escola Nuno Delgado – 40€ (PVP Original 47€)

Condições:

- Promoção aplicável a familiares.
- Promoção não acumulável com outras em vigor.

Datas:

- Páscoa: 27 março e 3 abril
- Verão: 5 e 12 de junho | 19 e 26 de junho

Horários:

- Workshop de um dia (Sábado) com a duração de 6h30, das 9h30 às 16h, com 1 bloco teórico-prático (inclui teste escrito curto) e 2 blocos práticos.

2 - Workshop Judo (Adultos)

Público alvo: Adultos

Proposta: 15% desconto

- Não Sócios Escola Nuno Delgado – 55,25€ (PVP Original 65€)
- Sócios Escola Nuno Delgado – 40€ (PVP Original 47€)

Condições:

- Promoção aplicável a familiares.
- Promoção não acumulável com outras em vigor.

Datas:

Páscoa: 27 março e 3 abril

Verão: 5 e 12 de junho | 19 e 26 de junho