



junta de  
freguesia



INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

**ESPASSUS 3G**

Rua dos Táxis Palhinhas, 11 (junto à piscina)

Tel. 931 462 215 | 210 120 837 | [anossajunta@jf-carnide.pt](mailto:anossajunta@jf-carnide.pt)

**ESPASSUS3G**

JUNTA DE FREGUESIA DE CARNIDE

**ACADEMIA SÉNIOR** maiores de 55 anos

**GINÁSIO** todas as idades

**MÚSICA** todas as idades

JF-CARNIDE.PT



**TODAS AS IDADES,  
UM SÓ ESPAÇO.**

# ACADEMIA SÉNIOR

OUTUBRO 2026 A JUNHO 2027



## VALORES A APLICAR

- Jóia anual / matrícula: 7,5€
- Mensalidade por disciplina: 7,5€

## NORMAS E PAGAMENTOS

- No ato da inscrição, os alunos pagam a Jóia e a primeira mensalidade (Outubro).
- Não há "meias" mensalidades. As mensalidades devem ser pagas na totalidade até ao dia 15 do respetivo mês.
- Nos meses de interrupção letiva ou de outras interrupções previstas nas datas mencionadas, o pagamento da mensalidade mantém-se na totalidade.
- A permanência nas aulas só é permitida com as mensalidades em dia.
- Pagamentos em atraso com mais de 2 meses, a inscrição considera-se cancelada e o aluno fica sem poder frequentar a disciplina.
- O aluno só pode frequentar o horário e disciplina para a qual se inscreveu.
- A inscrição nas atividades implica a plena aceitação das normas descritas neste documento.

## CALENDÁRIO

De 12 de Outubro de 2026 a 17 de Junho de 2027, de 2ª a 5ª feira

- . Início das aulas: 12 de Outubro de 2026
- . Festa de Natal (almoço / convívio): 15 de Dezembro de 2026, 13h
- . Festa Final do Ano: 17 de Junho de 2027, 15h, Centro Cultural de Carnide

### Interrupções letivas

- de 16 a 31 dezembro'26 (Natal) // 8 a 10 Fevereiro'27 (Carnaval) // 18 março a 4 Abril'27 (Páscoa)
- Outras possíveis interrupções das aulas: greves, tolerâncias, feriados e iniciativas da Junta de Freguesia que obriguem o encerramento do Espassus 3G.

### - Alfabetização (A)

Horário: terça e quinta, das 15h30 às 17h  
*NOTA: atividade gratuita, sujeita a inscrição prévia e ao limite de alunos por turma.*

### - Arte de trabalhar metais (ATM)

Horário: 2ª feira, das 12h às 14h

### Artes Decorativas (AD)

#### Turma A

Horário: terça, das 10h às 11h

#### Turma B

Horário: terça, das 11h às 12h

### - Biodanza (B)

Horário: quinta, das 12h30 às 14h30

### - Conversas sobre saúde e bem estar (CSBE)

Horário: quinta, das 15h30 às 16h30

### - Coro (C)

Horário: 5ª feira, das 10h30 às 12h30

### - Direito e História (DH)

Horários: quinta, das 10h às 11h

### - Estórias e Maravilhas do Mundo (EMM)

Horário: terça, das 14h30 às 15h30

### - Fotografia (F)

Horário: a definir. Mais informações junto da secretaria do Espassus.

### - Geografia (G)

Horário: quinta, das 15h às 16h

### - Ginástica Recreativa (GR)

#### Turma A

Horário: terça e quinta, das 9h às 9h45

#### Turma B

Horário: terça e quinta, das 9h45 às 10h30

### - Informática (I)

#### Nível I

Horário: terça e quinta, das 14h às 15h

#### Nível II

Horário: terça e quinta, das 15h às 16h

### - Inglês (IG)

Horário: terça, das 10h30 às 11h30

### - Italiano (IT)

#### Nível I

Horário: terça, das 15h às 16h

#### Nível II

Horário: terça, das 16h às 17h

#### Nível III

Horário: terça, das 14h às 15h

### - Literacia Digital (LT)

#### Nível I

Horário: 4ª feira, das 11h às 12h

#### Nível II

Horário: 4ª feira, das 12h às 13h

### - Memória Ativa (MA)

Horário: 4ª feira, das 14h30 às 18h30

### - Pintura Acrílica (PA)

Horário: quinta, das 10h às 11h30

### - Pintura em porcelana (PP)

Horário: segunda, das 9h30 às 12h

### - Proteção Civil (PC)

Horário: quarta, das 11h às 12h

### - Psicologia da Felicidade (PF)

#### Turma A

Horário: 3ª feira, das 14h às 15h

#### Turma B

Horário: 5ª feira, das 14h às 15h

### - Teatro (T)

Horário: 2ª feira, das 14h30 às 16h30

### - Técnicas de Costura (TC)

Horário: quarta, das 10h às 12h

### - Troca de saberes (TS)

Horário: quarta, das 15h às 17h

### - Verdes Anos (VA)

Horário: quarta, das 9h às 11h

*NOTA: atividade gratuita, sujeita a inscrição prévia e ao limite de alunos por turma.*

### - Visitas guiadas a Lisboa (VGL)

Horário: quarta, das 11h às 12h

# GINÁSIO

SETEMBRO 2026 A JUNHO 2027



## VALORES A APLICAR

- Jôia anual / matrícula: 11€ / 7,5€ (novos alunos / antigos alunos)
- Mensalidade por modalidade (2 vezes por semana): 24€ / 18€ (normal / trabalhadores JFC)
- Desconto de 2 euros na mensalidade no caso de inscrição em duas ou mais modalidades (22€ / 16€ (normal / trabalhadores JFC).

## NORMAS E PAGAMENTOS

- No ato da inscrição, os alunos pagam a Jôia e a primeira mensalidade (Setembro ou Outubro, consoante a modalidade).
- Não há "meias" mensalidades. As mensalidades devem ser pagas até ao dia 15 do respetivo mês.
- Nos meses de interrupção letiva ou de outras interrupções previstas nas datas mencionadas, o pagamento da mensalidade mantém-se na totalidade.
  - A permanência nas aulas só é permitida com as mensalidades em dia.
  - Pagamentos em atraso com mais de 2 meses, contacta-se o aluno e na falta de pagamento cancela-se a inscrição.
  - O aluno só pode frequentar o horário e disciplina para a qual se inscreveu.
  - O número máximo de cada turma é de 12 alunos. Este número não pode ser ultrapassado sob qualquer motivo!
  - Interrupções das aulas: greves, tolerâncias, feriados e iniciativas da Junta de Freguesia a que obrigue o encerramento do Espassus 3G.
  - A inscrição nas atividades implica a plena aceitação das normas descritas neste documento.

## CHI – KUNG

Método criado através de 19 anos de observação do trabalho do Yoga dinâmico Hindu e do Chi Kung chinês. Aplica técnicas essencialmente vocacionadas para a recuperação energética e postural do praticante.

## GINÁSTICA MODERADA

Atividade física regular pode ajudar a atingir e manter um peso saudável. Ser fisicamente ativo também pode proporcionar uma melhoria na flexibilidade, na força muscular, no equilíbrio e na agilidade, fazê-lo ter mais energia, melhorar o humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas.

## KIRYU

Conciliando práticas ancestrais como o Yoga e o Kiryu, aumenta-se a consciência da energia (Ki) no corpo e em tudo o que nos rodeia. Esta prática torna o corpo e a mente mais equilibrados e fortes. E, simultaneamente, mais flexíveis. O Kiryu funciona como prevenção, mas também como reequilíbrio de situações que possam já estar instaladas. Os praticantes desta técnica adquirem a capacidade de manutenção da sua própria saúde física, mental e emocional. Dirigido a todas as faixas etárias.

## PILATES

Assegura a procura e resolução de equilíbrio muscular e eficácia funcional. Para quem necessita de aprender a evitar lesões provocadas por erros posturais. A bailarinos, músicos, tenistas, golfistas e outros atletas que necessitem de compensar alguns desequilíbrios provocados pela sua atividade profissional ou ganhar flexibilidade.

## REABILITAÇÃO

A aula de recuperação utiliza exercícios adaptados para melhorar o equilíbrio, flexibilidade, estabilidade e condição física, incluindo em pessoas com patologias ou limitações físicas.

## YOGA

Conduz as pessoas a um estado que as torna ativas e livres. Através do Yoga atingimos técnicas de relaxamento, controlo mental, desenvolvemos força e flexibilidade, reduzimos o stress e aumentamos a capacidade de concentração contribuindo para um maior equilíbrio e bem-estar em geral.

| HORÁRIO GINÁSIO |              |            |              |            |
|-----------------|--------------|------------|--------------|------------|
| HORAS           | SEGUNDA      | TERÇA      | QUARTA       | QUINTA     |
| 9h – 9h45       | Moderada A   | Yoga A     | Moderada A   | Yoga A     |
| 10h – 10h45     | Moderada B   | Chi Kung   | Moderada B   | Chi-Kung   |
| 11h – 11h45     | Moderada C   | Yoga B     | Moderada C   | Yoga B     |
| 12h – 12h45     | Kiryu        | Pilates B  | Kiryu        | Pilates B  |
| 15h – 15h45     |              |            |              |            |
| 15h30 – 16h15   | Pilates A    | Pilates C  | Pilates A    | Pilates C  |
| 16h – 16h45     |              |            |              |            |
| 16h30 – 17h15   | Reabilitação | Pilates D  | Reabilitação | Pilates D  |
| 17h – 17h45     |              |            |              |            |
| 17h30 – 18h15   |              | Pilates E  |              | Pilates E  |
| 18h30 – 19h15   | Pilates A1   | Pilates B1 | Pilates A1   | Pilates B1 |

# MÚSICA

SETEMBRO 2026 A JUNHO 2027



O Espassus Música é um espaço de ensino de música de regime livre, sem avaliação quantitativa. O aluno avança consoante as suas capacidades musicais. As aulas são individuais dando toda a atenção ao aluno.

## VALORES A APLICAR

- Mensalidade por disciplina: 50€ (aulas individuais de 50 minutos) / 30€ (aulas em grupo de 50 minutos, apenas para familiares diretos)

## NORMAS E PAGAMENTOS

Não há "meias" mensalidades. As mensalidades devem ser pagas até ao dia 15 do respetivo mês.

- Nos meses de interrupção letiva ou de outras interrupções previstas nas datas mencionadas, o pagamento da mensalidade mantém-se na totalidade.
- A permanência nas aulas só é permitida com as mensalidades em dia.
- Pagamentos em atraso com mais de 2 meses, contacta-se o aluno e na falta de pagamento cancela-se a inscrição.
- O aluno só pode frequentar o horário e disciplina para a qual se inscreveu.
- Interrupções das aulas: greves, tolerâncias, feriados e iniciativas da Junta de Freguesia a que obrigue o encerramento do Espassus 3G.
- A inscrição nas atividades implica a plena aceitação das normas descritas neste documento.

## DISCIPLINAS

- VIOLA - terças e quintas, das 14h às 20h (o horário é articulado com o Professor)
- PIANO (horários a definir - informe-se na secretaria do Espassus)
- CANTO (horários a definir - informe-se na secretaria do Espassus)

O **Espassus 3G** da Junta de Freguesia de Carnide oferece um leque de actividades e iniciativas para todas as faixas etárias.

Tem como objectivo continuar a oferecer um leque de ocupação de tempos livres, promovendo um envelhecimento saudável dirigido a residentes e não residentes na Freguesia.

O **Espassus 3G**, sendo um espaço de socialização, tem como finalidade quebrar a solidão e o isolamento social, promover o convívio, despertar interesses, valorizar os conhecimentos da população sénior e ampliá-los.

*Participe, aprenda, conviva!*



A sua opinião é muito importante para nós.  
Deixe-nos as suas sugestões junto da secretaria do Espassus 3G.