



COLÉGIO  
**MIRA RIO**  
FOMENTO

# ATIVIDADES EXTRACURRICULARES 2022/2023

# Atividades Extracurriculares 2022/2023

## INFANTIL



Modalidade	Horário	Material	Mensalidade	Observações
<b>* O Valor de inscrição nas atividades é de 20 euros. Inclui o seguro *</b>				
<b>Aloha</b>	2 <sup>af</sup> : 15h30 – 16h15	Fornecido pela professora	47€	45 euros para a aquisição do material e inscrição 1 <sup>a</sup> vez. Nos anos seguintes a reinscrição é de 26 euros (assegura a aquisição do material). <a href="http://www.alohaportugal.com">www.alohaportugal.com</a>
<b>Ballet</b>	3 anos: 6 <sup>af</sup> , 14h45 – 15h30 4 anos: 3 <sup>af</sup> , 16h00 – 16h45 5 anos: 5 <sup>af</sup> , 16h00 – 16h45	Raparigas – Maillot de alças em algodão branco, soquetes brancos, sapatilhas cor-de-rosa (com elástico) e fita branca para o cabelo.	26€	
<b>Conservatório</b>	6 <sup>af</sup> : 2 anos: 15h00 – 15h30 (janeiro 2023) 3 anos: 14h00 – 14h30 5 anos: 14h30 – 15h00 4 anos: 13h30 – 14h00	Fornecido pela professora		A atividade para os 2 anos só começa em janeiro de 2023
<b>Futsal</b>	6 <sup>af</sup> : 16h00 – 16h45	Equipamento de educação física	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Ginástica Acrobática</b>	2 <sup>af</sup> : 16h00 – 16h45	Equipamento de educação física e sapatilhas	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Judo</b>	2 <sup>af</sup> e 4 <sup>af</sup> : 16h00 – 16h45	Fato de judo (fornecido pela escola na 1 <sup>a</sup> inscrição)	26€	<b>Valor federação</b> - Inscrição/ revalidação de <b>25 euros</b> . Serve para: Inscrição na Federação Portuguesa de Judo, Associação de Judo de Lisboa e seguro desportivo. Na 1 <sup>a</sup> inscrição oferecemos o equipamento, fato de judo + cinto + saco desportivo
<b>Natação (4 e 5 anos)</b>	6 <sup>af</sup> : Ida: 14h00 aula1: 14h30 – 15h00 6 <sup>af</sup> : Ida: 14h30 aula2: 15h00 – 15h30	Fato de banho do colégio, touca, chinelos, toalha, muda de roupa interior, gorro. Fato de treino de inverno (casaco com capuz e calças azuis escuras) + elástico cabelo (raparigas).	*45€ (inclui transporte de autocarro, ida e volta)	Mínimo: 6 inscrições Máximo: 6 inscrições * Caso haja mais inscrições poder-se-á abrir nova turma com as mesmas limitações

# Atividades Extracurriculares 2022/2023

1º CEB



Modalidade	Horário	Material	Mensalidade	Observações
<b>* O Valor de inscrição nas atividades é de 20 euros. Inclui o seguro *</b>				
<b>Aloha</b>	2ªf: 17h00 – 18h30	Fornecido pela professora (45 euros)	47€	45 euros para a aquisição do material e inscrição 1ªvez. Nos anos seguintes a reinscrição é de 26 euros (assegura a aquisição do material). <a href="http://www.alohaportugal.com">www.alohaportugal.com</a>
<b>Atelier de Línguas (Alemão)</b>	4ªf: 17h00 – 18h00	N/A	20€	
<b>Ballet</b>	1º CEB: 3ªf e 5ªf: 16h45 – 17h45	Raparigas – Maillot de alças em algodão branco, soquetes brancas, sapatilhas cor-de-rosa (com elástico) e fita rosa para o cabelo.	40€	
<b>Conservatório</b>	N/A	N/A	N/A	Ver folheto do Conservatório
<b>Futsal</b>	4ªf: 17h00 – 17h45	Equipamento de educação física	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Ginástica Acrobática</b>	2ªf: 17h00 – 17h45	Equipamento de educação física e sapatilhas	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Judo</b>	2ªf e 4ªf: 17h00 – 17h45	Fato de judo (oferecido na 1ª inscrição)	26€	<b>Valor federação</b> - Inscrição/ revalidação de 25 euros. Serve para: Inscrição na Federação Portuguesa de Judo, Associação de Judo de Lisboa e seguro desportivo. Na 1ª inscrição oferecemos o equipamento, fato de judo + cinto + saco desportivo
<b>Natação</b>	5ªf: 16h45 – 17h45 (aula: 17h05 – 17h35)	Fato de banho do colégio, touca, chinelos, toalha, muda de roupa interior	*45€ (inclui transporte de autocarro de ida)	<b>*Aula na piscina de 25m.</b> É necessário ir buscar as alunas ao ginásio Go Fit. Mínimo: 6 inscrições Máximo: 8 inscrições
<b>Teatro (3º e 4º ano)</b>	3ªf e 4ªf: 17h00 – 18h30	N/A	40€	Mínimo 6 inscrições e máximo de 15 inscrições
<b>Voleibol</b>	2ªf e 4ªf: 17h00 – 18h00	Equipamento de educação física para os treinos. Nos jogos o Colégio empresta a t-shirt de jogo.	35€	<b>Valor Federação:</b> A definir consoante o número de inscrições (anual). Inclui seguro da participação nos torneios fora do Colégio
<b>Xadrez</b>	5ªf: 13h00 – 13h45	Fornecido pelo professor	20€	Máximo: 20 inscrições <b>Federação: 25 euros (anual).</b> Seguro e competições coletivas

# Atividades Extracurriculares 2022/2023

2º CEB



Modalidade	Horário	Material	Mensalidade	Observações
<b>* O Valor de inscrição nas atividades é de 20 euros. Inclui o seguro *</b>				
<b>Aloha</b>	2ªf: 17h00 – 18h30	Fornecido pela professora (45 euros)	47€	45 euros para a aquisição do material e inscrição inicial. Nos anos seguintes a renovação é de 26 euros <a href="http://www.alohaportugal.com">www.alohaportugal.com</a>
<b>Atelier de Línguas (Inglês e Alemão)</b>	3ªf: 17h00 – 18h00 (Inglês) 5ªf: 15h45 – 16h45 (Alemão)	N/A	20€	
<b>Ballet</b>	5ªf: 14h30 – 16h00 6ªf: 16h45 – 17h45	Raparigas – Maillot de alças em algodão preto, collants cor-de-rosa, sapatilhas cor-de-rosa (com elástico), calções de aquecimento pretos e material para carrapito de ballet.	40€	
<b>Conservatório</b>	N/A	N/A	N/A	Informações no folheto do conservatório
<b>Espanhol</b>	5ªf: 14h45 – 15h45	N/A	25€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Ginástica Acrobática</b>	2ªf: 17h00 – 17h45	Equipamento de educação física e sapatilhas	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Natação</b>	5ªf: 15h15 – 16h45 (Aula: 15h45 – 16h15)	Fato de banho do colégio, touca, chinelos, toalha, muda de roupa interior, gorro para o inverno.	*45€ (inclui transporte de autocarro, ida e volta)	Mínimo 6 inscrições Máximo: 8 inscrições (preferencialmente)
<b>Teatro</b>	3ªf e 4ªf: 17h00 – 18h30	N/A	40€	Mínimo: 6 inscrições (no grupo total) e máximo de 15
<b>Voleibol (5º ao 7º ano)</b>	2ªf e 4ªf: 17h00 – 18h00	Equipamento de educação física para os treinos.	30€	<b>Valor Federação:</b> A definir consoante o número de inscrições (anual). Inclui seguro da participação nos torneios fora do Colégio.
<b>Xadrez</b>	5ªf: 15h00 – 16h00 (Nível avançado: 16h00 – 17h00)	Fornecido pelo professor	20€	Máximo: 20 inscrições <b>Federação: 25 euros (anual).</b> Seguro e competições coletivas

## Atividades Extracurriculares 2022/2023

3º CEB

Modalidade	Horário	Material	Mensalidade	Observações
<b>* O Valor de inscrição nas atividades é de 20 euros. Inclui o seguro *</b>				
<b>Atelier de Línguas</b>	2ªf: 17h00 – 18h00 (Inglês) 5ªf: 15h45 – 16h45 (Alemão)	N/A	20€	
<b>Ballet</b>	5ªf: 14h30 – 16H00 6ªf: 16h45 – 17h45	Raparigas – Maillot de alças em algodão preto, collants cor-de-rosa, sapatilhas cor-de-rosa (com elástico), calções de aquecimento pretos e material para carrapito de ballet.	40€	
<b>Conservatório</b>	N/A	N/A	N/A	Informações no folheto do conservatório
<b>Dança</b>	3ªf: 17h00 – 17h45	Maillot, t-shirt, leggings, ténis e meias	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Espanhol</b>	5ªf: 14h45 – 15h45	N/A	25€	
<b>Natação</b>	5ªf: 15h10 – 16h45 (Aula: 15h45 – 16h15)	Fato de banho do colégio (adquire-se preenchendo o FORMS da inscrição), touca, chinelos, toalha, muda de roupa interior, gorro para o inverno.	*45€ (inclui transporte de autocarro, ida e volta)	Mínimo: 6 inscrições Máximo: 8 inscrições (preferencialmente)
<b>Teatro</b>	3ªf e 4ªf: 17h00 – 18h30	N/A	40€	Mínimo 6 inscrições (no grupo total) e máximo de 15
<b>Voleibol (do 8º e 9º ano)</b>	5ªf: 14h45 – 16h15	Equipamento de educação física para os treinos.	30€	Participação nos Torneios de Desporto Escolar
<b>Xadrez</b>	5ªf: 15h00 – 16h00 (Nível avançado: 16h00 – 17h00)	Fornecido pelo professor	20€	Máximo: 20 inscrições <b>Federação: 25 euros (anual)</b> . Seguro e competições coletivas

## Atividades Extracurriculares 2022/2023

### SECUNDÁRIO/ IB



Modalidade	Horário	Material	Mensalidade	Observações
<b>* O Valor de inscrição nas atividades é de 20 euros. Inclui o seguro *</b>				
<b>Ballet</b>	5 <sup>ª</sup> f: 14h30 – 16h00 6 <sup>ª</sup> f: 16h45 – 17h45	Raparigas – Maillot de alças em algodão preto, collants cor-de-rosa, sapatilhas cor-de-rosa (com elástico), calções de aquecimento pretos e material para carrapito de ballet.	40€	
<b>Conservatório</b>	N/A	N/A	N/A	Informações no folheto do conservatório
<b>Dança</b>	3 <sup>ª</sup> f: 17h45 – 18h30	Maillot, t-shirt, calças de treino, ténis e meias	26€	Mínimo: 6 inscrições
<b>Voleibol</b>	5 <sup>ª</sup> f: 17h40 – 18h50	Equipamento de educação física para os treinos.	30€	Participação nos Torneios de Desporto Escolar
<b>Xadrez</b>	5 <sup>ª</sup> f: 15h00 – 16h00 (Nível avançado: 16h00 – 17h00)	Fornecido pelo professor	20€	Máximo: 20 inscrições <b>Federação: 25 euros (anual)</b> . Seguro e competições coletivas