
Real Colégio de Portugal
Inscrições Abertas
Atividades
EXTRA CURRICULARES
www.realcolegio.pt



ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Dança Contemporânea

Sobre

A **Dança Contemporânea** promove a expressão corporal, a criatividade e a descoberta do movimento, permitindo que cada aluno e aluna desenvolva a sua própria linguagem artística. Através de exercícios de coordenação, ritmo, flexibilidade, improvisação e composição coreográfica, trabalha a consciência corporal, a confiança, a expressão emocional e o espírito de equipa. Num ambiente dinâmico e estimulante, esta atividade alia movimento, emoção e imaginação, convidando os participantes a sentir, criar e comunicar através da dança de forma livre e expressiva.

Ciclos e Horários*

Terças e Sextas-Feiras

16h00 - 17h15 1.º CEB e Pré-Escolar

1x por Semana: 37 Euros

2x por Semana: 53 Euros



Skate e Patins

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

A **atividade de Skate e Patins** convida os alunos e alunas a descobrir o prazer de deslizar, superar desafios e ganhar confiança sobre rodas.
Através de exercícios adaptados aos diferentes níveis, desenvolve o equilíbrio, a coordenação motora, a agilidade e a concentração, sempre num ambiente dinâmico e divertido. Mais do que aprender novas técnicas, promove a autonomia, a perseverança e a confiança, incentivando cada participante a evoluir ao seu ritmo e a celebrar cada nova conquista.

Ciclos e Horários*

Terças, Quintas-Feiras e Sextas-Feiras

16h30 - 17h15 1.º e 2.º CEB

1x por Semana: 45 Euros

2x por Semana: 61 Euros



Judo

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

O **Judo** é muito mais do que uma modalidade desportiva: é uma oportunidade para aprender, evoluir e superar desafios. Através de técnicas e exercícios adaptados, os alunos e alunas desenvolvem a força, o equilíbrio, a coordenação e a concentração, enquanto ganham confiança nas suas capacidades.
Num ambiente de respeito e entreajuda, esta atividade transmite valores essenciais como a disciplina, a perseverança, o autocontrolo e o respeito pelo outro, contribuindo para um crescimento físico e pessoal equilibrado.

Ciclos e Horários*

Segundas e Quartas-Feiras

15h30 - 16h00 Pré-Escolar

16h00 - 16h45 1.º CEB

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

1x por Semana: 40 Euros

2x por Semana: 56 Euros



Escola de Línguas

ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

Sobre

Aprender Inglês com Certificação Cambridge proporciona aos alunos e alunas uma aprendizagem dinâmica e estruturada, desenvolvendo competências essenciais de compreensão, comunicação oral, leitura e escrita. Através de atividades adaptadas aos diferentes níveis, os participantes ganham confiança na utilização da língua inglesa e preparam-se progressivamente para os exames de Cambridge English. Mais do que aprender um novo idioma, esta atividade abre portas para o mundo, promovendo a autonomia, a comunicação e a aquisição de competências reconhecidas internacionalmente.

Ciclos e Horários*

Segundas e Quintas-Feiras

16h15 - 17h00 KET e PET

Segundas e Quintas-Feiras

16h15 - 17h00 Flyers

Terças-Feiras

16h00 - 16h45 FCE e CAE

16h45 - 17h30 FCE e CAE

1x por Semana: 47 Euros

2x por Semana: 63 Euros



The Inventors

ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

Sobre

Nas aulas **The Inventors** todas as sessões são uma descoberta. Os programas semanais são aventuras inesquecíveis, onde cada aula desbloqueia um "superpoder" criativo.
Da música de um sintetizador eletrónico, às viagens pelo mundo cinema, com o Stop Motion, passando pela construção de um carro ou de um rádio, temos programas adaptados ao pré-escolar (+5 anos), primeiro ciclo e muitas novidades para o segundo ciclo. Através de experiências práticas nas áreas da ciência, engenharia, tecnologia e criatividade, os participantes constroem, experimentam e descobrem como funcionam diferentes conceitos e tecnologias.

Ciclos e Horários*

Terças-Feiras

16h30 - 17h30 5 Anos

16h30 - 17h30 1.º Ciclo

16h30 - 17h30 2.º CEB

1x por Semana: 43 Euros

2x por Semana: 59 Euros



Ténis

ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

Sobre

A **João Sousa Escolinhas** convida os alunos e alunas a descobrir e desenvolver o gosto pelo ténis através de uma metodologia criada pelo **tenista português João Sousa**. Desde o primeiro contacto com a raquete até ao aperfeiçoamento técnico, cada participante é incentivado a evoluir de forma progressiva e motivadora. A atividade promove a coordenação, agilidade, concentração e espírito desportivo, aliando aprendizagem e diversão, enquanto desenvolve valores como a disciplina, perseverança, confiança e respeito.

Ciclos e Horários*

Segundas-Feiras

16h15 - 17h00 Pré-Escolar

Quintas-Feiras

16h15 - 17h15 1.º e 2.º CEB

1x por Semana: 49 Euros

Inscrição e Equipamento: 85 Euros



Futebol

ATIVIDADES
EXTRA
CURRICULARES

Sobre

A **Escolinha do Figo** convida os alunos e alunas a descobrir o futebol de forma divertida, dinâmica e motivadora. Com uma metodologia desenvolvida por **Luís Figo**, baseada em jogos e exercícios adaptados, a atividade promove o desenvolvimento das competências técnicas, coordenação, criatividade e tomada de decisão.
Mais do que aprender a jogar futebol, incentiva valores como o trabalho em equipa, respeito, confiança e espírito desportivo, permitindo que cada participante evolua enquanto se diverte

Ciclos e Horários*

Terças-Feiras

16h15 - 17h00 Pré-Escolar

Quintas-Feiras

16h15 - 17h15 1.º e 2.º CEB

1x por Semana: 51 Euros

Inscrição e Equipamento: 85 Euros



Ensino de Instrumentos

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

O **Ensino de Instrumentos** permite aos alunos e alunas uma aprendizagem musical personalizada, através de aulas individuais adaptadas ao ritmo, nível e objetivos de cada participante. Com acompanhamento próximo, desenvolvem a técnica, a coordenação, a sensibilidade musical e a capacidade de interpretação, enquanto aprofundam o conhecimento do instrumento escolhido. Esta atividade estimula ainda a concentração, disciplina, criatividade e autoconfiança, permitindo que cada aluno descubra e desenvolva a sua própria expressão através da música.

Ciclos e Horários*



Piano



Tambor



Horário a definir 1.º e 2.º CEB

1x por Semana: 48 Euros



Companhia de Teatro

ATIVIDADES

EXTRA

CURRICULARES

Sobre

A **Companhia de Teatro** convida os alunos e alunas a descobrir tudo o que acontece no palco e nos bastidores de uma produção teatral. De acordo com os interesses e aptidões de cada participante, serão exploradas diferentes áreas, como representação, escrita, figurinos, cenografia, coreografia e maquilhagem. Num ambiente criativo e colaborativo, esta atividade promove a expressão, imaginação, confiança e trabalho em equipa, permitindo que cada aluno encontre o seu lugar e contribua para dar vida a um verdadeiro espetáculo.

Ciclos e Horários*

Segundas e Quartas-Feiras

16h15 - 17h30 1.º e 2.º CEB

16h15 - 17h30 3.º CEB e Secundário

Taxa de Inscrição: 35 Euros

2x por Semana: 50 Euros



Happy Code

ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

Sobre

A **Happy Code** leva os alunos e alunas a explorar o universo da programação, tecnologia e inovação através de uma aprendizagem prática, dinâmica e divertida. Ao longo das atividades, os participantes são desafiados a criar projetos, experimentar soluções e desenvolver competências digitais de forma criativa. Para além da tecnologia, esta extracurricular estimula o raciocínio lógico, a resolução de problemas, a autonomia e a criatividade, preparando os alunos para compreender, criar e participar ativamente num mundo cada vez mais digital.

Ciclos e Horários*

Terças-Feiras

16h15 - 17h15 5 Anos ao 2.º Ano

16h15 - 17h15 3.º ao 6.º Ano

17h15 - 18h30 7.º ao 9.º Ano

1x por Semana: 50 Euros