

Linear
academia

PLANO DE ATIVIDADES
2025/2026



Academia Linear – Associação Cultural e Desportiva

Plano de atividades 2025/2026

Academia | Dança

A **Academia de Dança** é composta pelas seguintes sessões semanais: Ballet, níveis I, II e III; Ballet Adultos; Dança Criativa; Dança Contemporânea Kids (6 aos 12 anos); Dança Contemporânea Teens (+ de 12 anos); Dança Contemporânea Avançada; Dança Contemporânea Adultos e Hip Hop nível aberto. As aulas são realizadas no Grémio Artístico Torreense e na Companhia João Garcia Miguel.

É um projeto que proporciona um ambiente seguro e adequado para a aprendizagem e prática da dança, voltado para o público infantil, adolescente e adultos.

O objetivo principal é estimular o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos participantes, por meio da dança, proporcionando-lhes uma experiência artística enriquecedora, além de contribuir para melhorar a autoestima, a disciplina, a concentração e habilidades sociais.

Para alcançar esses objetivos, o projeto conta com profissionais qualificados, como professores de dança especializados.

As atividades oferecidas são variadas, abrangendo diferentes estilos de dança, como dança contemporânea, hip hop, dança criativa, entre outros, dando a possibilidade a cada participante escolher o estilo que mais lhe agrada e se identifica, permitindo-lhes expressar sua individualidade e criatividade.

Além das aulas regulares, a Academia de dança também promove eventos e apresentações, como espetáculos anuais e apresentações de dança. Essas oportunidades de se apresentarem em frente a uma plateia ajudam a desenvolver a confiança e autoconfiança dos participantes, assim como a valorização do trabalho realizado durante o ano.

Academia | Teatro

A **Academia de Teatro** é composta por três grupos com sessões semanais: segunda-feira, teatro Teens (+12 anos); quinta-feira, teatro Kids (6 aos 12 anos) e sexta-feira, teatro Super Teens (14 aos 20 anos). As aulas decorrem no Grémio Artístico Torreense e na Companhia João Garcia Miguel.

É um projeto criado com o objetivo de oferecer uma experiência e aprendizagem de crescimento através das artes cênicas. Através de aulas e atividades práticas,

os participantes têm a oportunidade de desenvolver habilidades de expressão verbal, corporal e emocional, além de adquirir conhecimentos em áreas como interpretação, improvisação e produção teatral.

O projeto é voltado para crianças e jovens entre 7 e 20 anos, divididos por faixas etárias em grupos de no máximo 20 participantes, para melhor aproveitamento e atenção individualizada.

Inicialmente, as atividades são voltadas para o desenvolvimento da expressão corporal, por meio de jogos teatrais e exercícios de improvisação. Posteriormente, os participantes são introduzidos à interpretação, aprendendo técnicas de caracterização de personagens e expressão vocal.

À medida que avançam, as crianças e os jovens são estimulados a criar e desenvolver suas próprias cenas teatrais, colaborando tanto na escrita dos guiões quanto na direção e cenografia. No final do ano letivo, são oferecidas oportunidades de participação em peças teatrais, tanto para apresentações internas como para apresentações públicas em teatros locais ou outros espaços culturais

Academia | Yoga

A Academia | Yoga oferece aulas regulares destinadas a diferentes faixas etárias, promovendo o bem-estar físico e emocional através da prática do Yoga.

As sessões estão organizadas em dois grupos: Yoga para Todos – destinado a jovens e adultos (terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sábado); e Yoga para Crianças (4 aos 9 anos) – destinado ao público infantil (quarta-feira).

As aulas decorrem no Grémio Artístico Torreense e na Companhia João Garcia Miguel.

O projeto tem como objetivo proporcionar uma prática regular que desenvolva a consciência corporal, a concentração e o equilíbrio emocional. As sessões incluem posturas físicas, técnicas de respiração e momentos de relaxamento e meditação, adaptados à idade e às necessidades de cada grupo.

Nas aulas de Yoga para Crianças, as atividades são conduzidas de forma lúdica e participativa, estimulando o movimento, a criatividade e o respeito pelo corpo e pelo outro. Já nas sessões de Yoga para Todos, o enfoque está no fortalecimento

físico, na respiração consciente e na gestão do stress, promovendo uma melhoria geral da saúde e da qualidade de vida.

Projeto Express'Arte - Expressão Artística

Serviço de Apoio à Família (SAF) nos JI'S do concelho de Torres Vedras - Aulas semanais

O projeto Express'Arte, tem como objetivo principal, fomentar a expressão artística nas crianças do concelho de Torres Vedras, especificamente nos Jardins de Infância. Este projeto é realizado através das atividades de SAF, que ocorrem durante todo o ano letivo, entre os meses de outubro e junho.

As atividades do projeto Express'Arte incluem diferentes formas de expressão artística, como pintura, desenho, música, dança e teatro. Estas atividades são desenvolvidas de forma lúdica e adaptadas à faixa etária das crianças, procurando despertar a criatividade e estimular o desenvolvimento artístico.

Através deste projeto, pretende-se, não apenas promover a expressão artística, mas também estimular o convívio e a cooperação entre as crianças, desenvolvendo competências sociais e emocionais. Através da arte, as crianças são incentivadas a expressarem as suas emoções, pensamentos e ideias, desenvolvendo a sua autonomia e confiança.

O projeto Express'Arte é, assim, uma iniciativa que valoriza a expressão artística como forma de desenvolvimento infantil e contribui para a formação de crianças mais criativas, sensíveis e confiantes, preparando-as para enfrentar os desafios do futuro.

A Academia Linear, neste projeto, tem acordo com as Juntas de Freguesia: Santa Maria, São Pedro e Matacães; Dois Portos e Runa e Carvoeira e São Domingos de Carmões.

Oficinas para famílias

O projeto "As Oficinas para famílias" consiste numa série de atividades voltadas para a interação entre pais, filhos, ou outros familiares, que serão realizadas por parceiros externos.

As oficinas serão realizadas em três fins de semana ao longo do ano e terão como objetivo principal promover momentos de diversão, aprendizagem e convívio em

família. Serão oferecidas duas opções de oficinas, uma de Clown e outra de Música, para atender diferentes interesses e faixas etárias.

As oficinas poderão ser realizadas em dois locais diferentes: no Grémio Artístico Torreense e na Companhia João Garcia Miguel.

A escolha de parceiros externos, para estas oficinas de família, garante a qualidade e variedade das oficinas oferecidas, contando com profissionais especializados nas áreas de clown e música. Desta forma, espera-se que os participantes tenham uma experiência enriquecedora e memorável.

Resumindo, o projeto "As Oficinas para famílias" visa estimular a conexão e o fortalecimento dos laços familiares através de atividades lúdicas, criativas e musicais, proporcionando momentos de diversão e aprendizagem para pais e filhos.

Carteiro de Natal –

O projeto "O Carteiro Natal" foi criado em 2020 com o objetivo de levar alegria e entretenimento à população sénior que estava isolada em lares devido à pandemia de COVID-19. Nas edições anteriores, o projeto consistia em gravar apresentações de Natal e enviá-las para as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI's) e vice-versa. No entanto, neste ano, a intenção é fazer uma apresentação presencial nas instalações do Grémio Artístico Torreense, envolvendo não apenas os familiares dos alunos, mas também a população sénior em geral.

A ideia primordial do projeto é proporcionar momentos de alegria e convívio aos idosos, que muitas vezes enfrentam sentimentos de solidão e isolamento, principalmente durante as festividades de Natal. A presença dos familiares dos alunos também é importante, pois permite fortalecer os laços familiares e promover a interação intergeracional.

Por fim, o projeto "O Carteiro Natal" pretende levar um pouco de amor e alegria aos idosos que estão isolados nos lares, promovendo momentos de convívio, interação e diversão. Através da arte e da música, espera-se proporcionar memórias afetivas positivas e estimular o bem-estar emocional dos participantes.

Festa final de ano Grémio – Participação na festa final de ano, com apresentações de dança e pequenos espetáculos de teatro, da Associação Grémio Artístico Torreense.

Apresentações finais da Academia Linear no Teatro-Cine de Torres Vedras -

Apresentações de teatro e dança em dois espetáculos destinados a famílias e à comunidade em geral, proporcionando uma experiência cultural única, no teatro-cine de Torres Vedras.

Ambas as apresentações prometem ser inesquecíveis, com performances de alta qualidade, envolvendo o teatro e a dança numa produção exemplar. O Teatro-Cine de Torres Vedras é o cenário perfeito para esse evento cultural, oferecendo uma atmosfera acolhedora e convidativa.

Aberto à comunidade, onde será uma oportunidade para apreciar o talento e a paixão dos nossos artistas locais.

Data: [a definir] Horário: [a definir] Local: Teatro-Cine de Torres Vedras

Cabeça nas nuvens - Teatro de Marionetas para a comunidade na Páscoa

Duas amigas, muito amigas e muito antigas, do tempo do rei D. Manoel I, fartas das mesmas histórias da corte decidem embarcar na primeira nau que encontrassem da frota de Vasco da Gama, mas a tripulação é avisada da intenção das duas *fala barato* e zarpa para alto mar mais cedo. A carruagem não chega a tempo ao cais e a nau parte, para terras distantes, sem as duas contadoras de histórias.

Desoladas, as duas choram em coro no cais:

*Lá vai a **Nau Catrineta***

Que nos esqueceu de levar!

Ouvide agora, meninos,

Uma história de pasmar.

Tânia Clímaco, *Josefina*, e **Cátia Reixa**, *Bernardete*, são professoras de expressão artística, trabalham em educação pela arte, há vários anos e também há vários anos que mora na cabeça destas duas amigas um projeto que há muito deseja e pede para nascer! E assim nasce **“Cabeça nas nuvens”**.

“Cabeça nas nuvens” é um espetáculo de **teatro de marionetas** dramatizado por duas personagens, Josefina e Bernardete, duas damas da corte do rei D. Manoel I

que adoram contar histórias e povoar todas as cabeças com o imaginário infantil dos contos e fábulas de encantar e deixá-las nas nuvens.

A escolha de retratar as personagens como damas da corte do rei D. Manoel I remete a um período histórico de Portugal, cuja corte era conhecida pelo seu refinamento e gosto pelas artes. Essas duas personagens pretendem representar esse espírito artístico e cultural, trazendo um encanto especial para as histórias que contam.

10x sessões para jardins de infância do concelho de Torres Vedras.

Atualizações 2025/2026

As atividades apresentadas neste plano mantêm a estrutura do ano anterior, acrescentando-se iniciativas complementares que reforçam o desenvolvimento artístico e comunitário.

Feira Rural

Participação em momentos artísticos durante a Feira Rural de Torres Vedras, promovendo o contacto com a comunidade e valorizando o património cultural local.

Apresentações de Dança em Festivais

Participação em eventos e festivais de dança com o objetivo de ampliar a experiência performativa dos alunos, reforçando o espírito de grupo e o desenvolvimento artístico.

Oficina de Expressão Dramática – Iniciação à Interpretação Teatral

Introdução à interpretação teatral por meio de jogos dramáticos, improvisação e construção de personagens, estimulando a criatividade e autonomia.

Formação Interna: Voz, Improvisação e Trabalho de Grupo

Formação contínua destinada ao aperfeiçoamento técnico dos participantes, focada em projeção vocal, coerência cénica e trabalho colaborativo.

Oficina de Criação Coreográfica – Estrutura e Composição

Atividade que desenvolve a autonomia criativa dos participantes, explorando estrutura, ritmo e linguagem corporal na criação de peças coreográficas originais.

Horários das aulas semanais

HORÁRIO 2025/26			
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
18h00-19h30 Teatro Teens (12 aos 16 anos) Gonçalo Duarte Lopes	07h30-08h30 Yoga para todos Maria Teixeira	17h30-18h15 Dança Criativa (4 aos 6 anos) Diana Tomé	07h30-08h30 Yoga para todos Maria Teixeira
	18h15-19h00 HipHop Nível aberto Diana Tomé	18h15-19h00 Yoga para crianças (4 aos 9 anos) Diana Tomé	18h00-19h30 Teatro Teens (7 aos 12 anos) Gonçalo Duarte Lopes Cátia Reixa
	19h00-20h00 High Heels (18 anos +) Diana Tomé	19h00-20h00 Yoga para todos Maria Teixeira	

ESTAS AULAS REALIZAM-SE NO GRÉMIO



NOTA: Os horários poderão sofrer algumas alterações

HORÁRIO 2025/26

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
17h15 - 18h00 Ballet I (4 aos 6 anos) Diana Tomé	18h00 - 18h45 Dança Criativa Joana Domingos	18h30-19h30 Dança Contemporânea Kids Dário Pacheco	17h45 - 18h30 Ballet I (4 e 5 anos) Joana Domingos	19h00-20h30 Teatro Super Teens (14 aos 20 anos) Rita Silvestre Cátia Reixa	09h00-10h00 Yoga para todos Marta Teixeira
18h00- 18h45 Ballet II (7 aos 10 anos) Diana Tomé	18h45 - 19h45 Ballet II (6 aos 8 anos) Joana Domingos	19h30-20h30 Dança Contemporânea Avançada Dário Pacheco	18h30 - 19h30 Dança Contemporânea Joana Domingos		10h00-11h00 Teatro Kids (4 aos 6 anos) Gonçalo Duarte Lopes
19h00- 20h00 Dança Contemporânea Adultos Diana Tomé	19h45 - 20h45 Ballet Adultos Joana Domingos		19h30 - 20h30 Ballet III (9 aos 12 anos) Joana Domingos		

ESTAS AULAS REALIZAM-SE NA COMPANHIA JOÃO GARCIA MIGUEL

LINEAR
academia

**JOÃO
GARCIA
MIGUEL**



NOTA: Os horários poderão sofrer algumas alterações