



## GUIA DE ALUNO/A DA SWING STATION:

### 1. INSCRIÇÕES E PAGAMENTOS

#### 1.1. Posso experimentar uma modalidade antes de me inscrever?

Sim. Temos Aulas Abertas e Workshops para Curiosos pontualmente. No [SITE](#) da SWING STATION podes encontrar todos os eventos e actividades, na secção [AGENDA](#). Subscrive também os nossos eventos no [FACEBOOK](#). Ambos (site e facebook) estão em permanente actualização.

#### 1.2. Como me inscrevo na escola?

A inscrição está disponível apenas online. O/A Aluno/a deverá preencher o formulário existente na área das inscrições em <https://swingstation.pt/inscricoes>.

#### 1.3. Qual é a duração do Ano Lectivo?

O ano lectivo decorre entre 30 de Setembro de 2019 e 26 de Junho de 2020. Em Julho e em Setembro a Swing Station lança workshops, módulos “pop-up” e cursos intensivos, com temas variados.

#### 1.4. É preciso pagar uma inscrição na SWING STATION ?

Sim. É preciso pagar anualmente a inscrição ou renovação de inscrição (no caso de já se ter sido aluno/a num ano anterior), e o seguro de acidentes pessoais para as aulas regulares durante o ano lectivo.

#### 1.5. Qual é o valor e validade da inscrição?

Para o ano lectivo 2019/2020 para quem faça a sua inscrição:

Entre Outubro e Dezembro: €30,00

Entre Janeiro e Março: €20,00

Entre Abril e Julho: €12,00

A taxa de inscrição e os seus benefícios são válidos até Agosto 2020

\*Para quem estiver a renovar a inscrição (alunos inscritos na escola num ano anterior), há um desconto nos valores acima mencionados.

Entre Outubro e Dezembro: €22,00

Entre Janeiro e Março: €14,00

Entre Abril e Julho: €9,00

#### 1.6. Quais as regalias da inscrição?

Com o pagamento da inscrição, o/a Aluno/a recebe um saco da SWING STATION e pode obter descontos em algum merchandising produzido pela SWING STATION, para além de usufruir de descontos em workshops pontuais e outros eventos organizados pela SWING STATION, ou até descontos em serviços com os nossos parceiros só para os alunos inscritos em 2019/2020. Toda a informação sobre os nossos parceiros encontra-se no site: <https://www.swingstation.pt/parceiros/>.

#### 1.7. Quando me inscrevo, sou obrigado/a a fazer pagamentos mensais até ao final do ano lectivo?

A inscrição pressupõe o pagamento dos 9 módulos do ano lectivo, de 30 de Setembro de 2019 e 26 de Junho de 2020, contudo é possível suspender ou cancelar a inscrição, como podes ver nos pontos abaixo.



### **1.8. Como posso cancelar ou suspender a minha inscrição?**

O/A Aluno/a pode cancelar ou temporariamente suspender a sua inscrição enviando um email para [escola@swingstation.pt](mailto:escola@swingstation.pt). Este aviso é obrigatório ser enviado até 10 dias antes de começar o novo módulo. Deste modo, o aluno não pagará o módulo seguinte ou os restantes. O re-ingresso nas aulas fica sujeito ao número de vagas existentes.

### **1.9. Qual é o período de férias das aulas regulares?**

É em Julho, Agosto e Setembro. Durante esse período, lançamos uma variedade de workshops e cursos intensivos cujas inscrições não são obrigatórias e são independentes das aulas regulares. A exceção são as turmas do nível Bases que frequentemente se mantêm durante os meses de Julho e Setembro para não perderem o ritmo de aprendizagem logo no início do percurso. Encontrais mais informações sobre os workshops [na nossa agenda](#) no site.

### **1.10. Tenho seguro de acidentes pessoais?**

Sim. O valor é definido no início do ano lectivo e é pago na altura da inscrição. Este seguro é válido durante o ano lectivo de Setembro de 2019 a Agosto 2020. Trata-se de um seguro básico que não cobre todas as situações, pelo que aconselhamos sempre que os alunos contratem um seguro de desporto se quiserem uma solução mais abrangente.

O valor este ano lectivo é de 3€

### **1.11. Quanto é o valor de cada módulo?**

Falamos em módulos porque as 4 semanas de cada período de pagamento nem sempre correspondem exactamente ao início e final dos meses, já que temos férias de Natal e "Spring Break", e tentamos, sempre que possível, que os módulos tenham 4 aulas. Por vezes não é possível compensar aulas que aconteceriam numa data em que ocorre um feriado (vê o documento com as datas de cada módulo).

€35,00 - 1 módulo de 1 modalidade / aula de 1h15 semanal

€55,00 - 1 módulo de 2 modalidades / aulas de 1h15 semanal

€70,00 - 1 módulo de 3 modalidades / aulas de 1h15 semanal

€80,00 - 1 módulo de 4 modalidades / aulas de 1h15 semanal

€90,00 - 1 módulo de 5 modalidades / aulas de 1h15 semanal

Se o/a Aluno/a pagar 3 módulos antecipadamente, poderá usufruir de descontos. Para informações sobre os descontos aplicáveis, basta enviar um email para [escola@swingstation.pt](mailto:escola@swingstation.pt).

### **1.12. O que acontece quando há feriados?**

A Swing Station fecha nos feriados oficiais. Se for possível, podemos tentar compensar as aulas desse dia, mas nem sempre é possível por falta de disponibilidade de salas e professores.

### **1.13. Até quando posso pagar o módulo que estou a fazer?**

Até dia 8 do mês correspondente a esse módulo.

### **1.14. Como faço o pagamento da inscrição e módulos?**

Por transferência bancária para o IBAN PT50 0007 0000 00116117731 23, do Novo Banco. Pedimos que o/a Aluno/a identifique o pagamento (nome do aluno, módulo a pagar) na descrição da transferência. É muito importante que nos seja remetido por email ([escola@swingstation.pt](mailto:escola@swingstation.pt)) o comprovativo da transferência para que possamos identificá-la.



### 1.15. Posso solicitar recibo?

Sim. O/a Aluno/a deverá preencher o campo “NIF” no formulário de inscrição/renovação de inscrição ou, em alternativa, enviar um email para [escola@swingstation.com](mailto:escola@swingstation.com), com esse pedido, indicando o nome completo e o Número de Identificação Fiscal a constar nos recibos. Este pedido deverá ser feito antes ou na altura do pagamento, uma vez que, após o fecho mensal da contabilidade, não nos é possível fazer alterações nos recibos já emitidos.

### 1.16. Como é que posso entrar nas salas do Lisboa Ginásio Clube para fazer as aulas?

Cada aluno/a, após a inscrição, receberá um cartão com o seu nome, que dá entrada no Lisboa Ginásio Clube a partir do horário das aulas da Swing Station. Para além de entrada nas salas de aulas no LGC, o cartão também serve como prova de inscrição na Swing Station em 2019/2020 para poderes usufruir dos descontos estabelecidos pelos nossos parceiros. É necessário mostrar o cartão juntamente com um documento de identificação quando visitares um parceiro que dê descontos aos/às nossos/as alunos/as.

\* O primeiro cartão é oferecido como parte da inscrição. No caso de o/a aluno/a perder o cartão, terá de pagar a segunda via directamente ao Lisboa Ginásio Clube no valor de 5€.

### 1.17. Se pagar e não fizer as aulas recebo um reembolso?

Não. A Swing Station não fará reembolsos de módulos pagos antecipadamente que o/a aluno/a acabe por não frequentar. Em casos excepcionais (faltas por razões médicas), poderemos transferir o valor do módulo não frequentado para o módulo seguinte. Cada situação será analisada caso a caso. As transferências de módulos só serão válidas entre Outubro e Junho (o período de aulas regulares) dentro do mesmo Ano Lectivo.

## 2. AULAS

### 2.1. Como são os níveis das diferentes danças?

Cada Vintage Dance está dividida em níveis de evolução (Bases, Vocabulário, Fluência, Desafio). Estes, por sua vez, dividem-se em módulos (A, B, C, D) de 4 semanas. Os níveis marcam a etapa do teu desenvolvimento e os módulos indicam o que será leccionado nas aulas e quais os objectivos a atingir (exemplo: Vintage Jazz no nível Bases, Módulo A o objectivo é trabalhar o Movimento & Ritmo). Podes consultar todos os níveis e módulos de cada modalidade no nosso site na secção “Danças” ou no final do Guia do Aluno/a.

### 2.2. Como é que eu sei em que nível me inscrevo?

Se é a primeira experiência na dança, é obrigatório que o/a Aluno/a se inscreva numa turma de iniciados (Nova Turma do Nível Bases). Deste modo, é obrigatório que comece no Módulo A, do nível Bases e vá evoluindo até ao último módulo desse nível. Se já és Aluno/a da Swing Station é muito importante que leias com atenção a descrição dos módulos e respectivos níveis no site na secção das danças, de forma a perceber o que já aprendeste e inscreveres-te no nível adequado (por exemplo, se já completaste 3 módulos do nível Vocabulário no ano lectivo passado, deves inscrever-te no Vocabulário no início do novo ano lectivo, para poderes acabar os restantes módulos e passar para o nível seguinte, Fluência). Se houver dúvidas, pedimos que contactem os professores do ano passado ou a directora da escola, Abeth Farag, através do email [abeth@swingstation.pt](mailto:abeth@swingstation.pt).

### 2.3. Posso começar a dançar a qualquer altura?

Durante o ano lectivo há vários momentos em que é possível fazer a inscrição numa turma de iniciação. Abrimos turmas novas com regularidade e essas são divulgadas no nosso site nas páginas sobre as respectivas modalidades, e também no nosso Facebook. Se estiveres interessado/a numa modalidade e não tivermos uma turma a abrir de momento, envia-nos um email para que possamos ajudar-te. Para alunos que já têm alguma experiência, pedimos que contactem a directora da escola, Abeth Farag, para o email [abeth@swingstation.pt](mailto:abeth@swingstation.pt), para avaliar o nível adequado e as vagas disponíveis.



#### **2.4. Quantas vezes posso fazer aulas por semana?**

Por regra, as aulas decorrem uma vez por semana. Contudo, se o/a Aluno/a pretender fazer duas aulas da mesma modalidade por semana, pode, se houver vagas na turma pretendida. Nestas ocasiões o/a Aluno/a tem de escolher uma turma do mesmo nível ou um nível abaixo. Para estes casos, pedimos que contactem a directora da escola, Abeth Farag, através do email [abeth@swingstation.pt](mailto:abeth@swingstation.pt).

#### **2.5. Preciso de fazer uma revisão. Como faço?**

Podes falar com os professores da SWING STATION e/ou com a directora da escola, Abeth Farag, para juntos analisarem a melhor estratégia em relação aos níveis.

#### **2.6. Quais os horários?**

Os horários estão disponíveis no nosso site na página de [HORÁRIOS](#).

#### **2.7. Onde são as aulas?**

As aulas decorrem no Lisboa Ginásio Clube (Rua dos Anjos, 63), nos Anjos70 (Regueirão dos Anjos, 70), no BUS Paragem Cultural (R. Maria, 73) e no Misturado (R. José Estêvão, 45 A B)

#### **2.8. O que devo vestir e calçar?**

O mais importante é que te sintas confortável e que a roupa que trazes permita total liberdade de movimentos. Sugerimos que calces sapatilhas confortáveis de sola lisa (para poderes deslizar e fazer voltas) e, muito importante, que não sejam as mesmas que utilizas na rua. Não te esqueças da hidratação e da reposição de energias! Uma garrafa de água e uma peça de fruta ou um chocolate são sempre boa ideia.

#### **2.9 Porque não há vídeos resumos de todas as aulas?**

A filmagem dos resumos de aulas é uma escolha dos professores que estão a dar essa aula. A Swing Station não obriga os seus professores a filmar, nem garante que seja um direito dos alunos. Se algum professor deixar que os alunos filmem um resumo da aula ou do módulo, é um “extra” que estão a dar aos alunos. Pedimos que as filmagens não sejam expostas publicamente em redes sociais, apenas nos grupos fechados de Facebook das várias turmas. São apenas para utilização pessoal.

#### **2.10 Porque existem trocas de professores entre aulas?**

Os professores da Swing Station não trabalham exclusivamente na Swing Station a dar aulas. Acontece várias vezes termos de fazer ajustes e trocas de professores para se substituírem uns aos outros quando alguém não consegue dar uma aula, por razões profissionais ou pessoais. Procuramos informar os alunos das substituições de professores com antecedência sempre que possível, para além de tentar que aconteça o mínimo possível. Se uma substituição tiver de ser organizada em cima da hora, nesses casos será mais difícil informar os alunos antes da própria aula e pedimos a compreensão dos alunos nessas situações.



## 3. PARES

### 3.1. É preciso inscrever-me com par?

O **Vintage Jazz**, o **Tap**, o **Solo Blues** e o **Solo Charleston** são modalidades a solo. Não é necessário par!

O **Lindy Hop**, o **Blues**, a **Balboa** e o **Collegiate Shag** são as nossas danças a pares. Não é obrigatória a inscrição com par, nem uma regra da escola, por um lado, porque nas aulas não se dança unicamente com o par com que se inscreveu (vê 3.6). Por outro lado, temos sempre inscrições de pessoas sem par nos dois papéis - “leader” (quem no par sugere mais as formas e passos na dança) e “follower” (quem tem mais o papel de reagir a sugestões do/da leader) - permitindo irmos criando algum equilíbrio (embora nunca perfeito!) entre os “leaders” e “followers” na dança em cada turma, de modo a não haver muitos momentos em que alunos não dance.

Isto implica às vezes haver lista de espera para as pessoas que se inscrevem sem par se quiserem fazer o papel que tem mais inscrições, até termos mais inscrições de pessoas que querem focar-se no outro papel na dança.

Sendo assim, a inscrição com par é a forma mais eficaz de assegurar um lugar nas aulas embora não seja obrigatória.

### 3.2. Sou homem e quero ser “follower”. Sou mulher e quero ser “leader”. É possível?

Sim. Na Swing Station não acreditamos que seja o sexo a determinar que papel fazer na dança a pares! Acreditamos ainda que é importante saber os dois lados, mesmo focando só mais num papel do que outro, para ter uma ideia mais completa da dança e mais capacidades como bailarino/a. Sendo assim, haverá sempre momentos nas aulas em que experimentamos mais o outro lado - o que é guiar ou ser guiado/a. A decisão sobre em que papel se inscrever e focar mais é da inteira responsabilidade do/a Aluno/a. Se com o tempo o/a Aluno/a entender que quer trocar, deverá ter em conta o equilíbrio da turma, assunto descrito abaixo, no ponto 3.3 e 3.5. Normalmente, essa decisão requer que comece do início, do nível Bases, Módulo A.

### 3.3 Como lidam com a situação de haver mais pessoas dum papel do que do outro numa turma?

A realidade que a Swing Station verifica é que, normalmente, há sempre mais mulheres do que homens que querem dançar (embora algumas turmas tenham a tendência oposta) e que as mulheres tendem a querer focar no papel de “follower” (quem tem mais o papel de reagir a sugestões do/da leader) Por isso, mesmo tentando manter algum equilíbrio nas turmas entre “leader” e “follower”, deixamos sempre entrar mais pessoas de um papel do que outro, dependendo das inscrições que recebemos.

Nunca haverá um equilíbrio perfeito entre “leaders” e “followers”, é algo que vai oscilando. Para a Swing Station poder corresponder a esta realidade e aceitar mais pessoas que têm muita vontade de dançar e continuar a manter alunos/as mesmo quando perdemos alunos/as do outro papel, sem ficarem parados/as nas aulas, à espera de par, temos algumas ferramentas que usamos nas aulas:

Para além da troca normal de par, implementamos a “magical rotation” em que, na troca de par, num dado momento faz-se de leader, depois de follower e depois segue-se para o próximo lugar. Vamos tentar também ter sempre coisas a solo que podem trabalhar se por alguma razão estiverem sem par numa parte da aula. O objectivo é que toda a gente dance sempre nas aulas, sem longos momentos parados.

### 3.4. Posso mudar de par ao longo do meu percurso na Escola?

Só aceitamos renovação de inscrição com par se for o par com quem entraste na Swing Station originalmente. Se o teu par entretanto desistiu, consideramos-te sem par e a tua inscrição é confirmada de acordo com a ordem em que entraste na escola, dando prioridade sempre aos/às alunos/as que andam há mais tempo (de forma continuada) na Swing Station. Desta forma conseguimos evitar as corridas de par que aconteciam antigamente antes das inscrições, deixando sempre as pessoas mais tímidas sem lugar, mesmo que fossem alunos/as de longa data. Fazemos as aulas de modo a assumir o desequilíbrio e utilizando as estratégias descritas no ponto 3.3, pois fazemos sempre um esforço para manter na escola todos/as os/as que o desejem.



### 3.5. O que acontece quando o meu par desiste?

Se o par desistir, o lugar do/a Aluno/a deverá ser analisado de modo a prevalecer algum equilíbrio na turma. Se a turma não ficar demasiado prejudicada por ter uma “follower” ou um “leader” a mais, é possível continuar, sobretudo porque tentamos ter estratégias como mencionado na alínea 3.3 para lidar com o desequilíbrio. Se a escola concluir que a turma fica demasiado prejudicada, a inscrição do/a Aluno/a nas aulas fica suspensa até uma nova turma surgir e poder ser integrado/a. Se isso acontecer, recomendamos que o/a Aluno/a não pare de dançar e que, durante esse período, se inscreva numa turma de **Vintage Jazz, Solo Charleston, Solo Blues** ou **Tap**, que são a solo.

### 3.6. Se eu tenho par, porque é que trocamos de par nas aulas?

Se dançarmos apenas com uma pessoa, naturalmente ficamos com certos vícios e maus hábitos. Habitamo-nos apenas a uma maneira de dançar ou apenas a uma sensação de conexão, por não dançar as sequências com outra pessoa e não nos conectarmos com mais praticantes da dança. As danças a par leccionadas na Swing Station são danças essencialmente sociais, danças de partilha de momentos de música e ritmos com os pares, por isso queremos uma comunidade na escola em que interajam uns com os outros, seja em que nível for. Há várias vantagens na troca de par mas, essencialmente, a troca de pares facilita a confiança.

## 4. NÍVEIS E MÓDULOS

### 4.1 Como funcionam os níveis das danças e que duração têm?

**No primeiro nível, Bases**, a essência é entender os ritmos base das danças - as peças fundamentais da modalidade, e, se for uma dança a pares, a técnica básica de conexão.

**No segundo nível, Vocabulário**, o foco é ganhar o repertório essencial da dança. Os passos começam a ser um pouco mais complexos e a técnica de conexão (se for uma dança a pares), aprofundada.

**No terceiro nível, Fluência**, nem sempre existe uma duração fixa do nível. Uma vez que um aluno tem o vocabulário básico e noção de variações rítmicas, etc, da dança que escolheu, a ideia neste nível é ganhar à vontade para fazer da dança uma coisa própria. O foco deixa de ser tanto passos, mas sim conceitos que o/a aluno/a poderá usar para criar passos, desfazer e refazer passos, e começar a desenvolver um estilo próprio.

**No quarto nível, Desafio**, o conhecimento da dança é bastante mais aprofundado. Continuamos a focar-nos em conceitos que o/a aluno/a poderá usar para criar passos, desfazer e refazer passos, e desenvolver ainda mais um estilo próprio. Muitas vezes os conceitos aqui trabalhados são os mesmos do nível Fluência, mas com uma exigência maior da parte do/a aluno/a.

**No quinto nível, Focado**, a exigência em relação à técnica é bastante mais elevada. Este nível é para quem quer um ritmo de aprendizagem intenso e desafiante e, por isso, a entrada no nível acontece por meio de uma audição, para garantir que este nível mantém o ritmo pretendido pelos professores, dando oportunidade aos alunos que têm muita vontade de mergulhar nos detalhes técnicos e absorver os pormenores na dança, entendendo assim os conceitos sempre ensinados em contextos diversos.

\*Os níveis Desafio e Focado não têm um fim, uma vez que os professores vão escolhendo temas e conceitos para trabalhar consoante as capacidades dos alunos que andam nessas turmas. Se um/a aluno/a entender terminar, deverá avisar a escola, tal como descrito em 1.8.



## 4.2 O que são os módulos?

Na SWING STATION, a aprendizagem acontece por uma ordem de 4-5 níveis de evolução, como acima mencionado: Nível 1 - Bases, Nível 2 - Vocabulário, Nível 3 - Fluência, Nível 4 - Desafio. Os módulos permitem focar a aprendizagem de cada nível. Cada nível é composto por vários módulos com um objectivo ou tema específico, que se resumem a 4 aulas. A última aula do módulo é sempre uma revisão de tudo o que foi aprendido ao longo do módulo.

No nível Bases é preciso fazer os módulos por ordem de evolução (A, B, C, D, etc). Nos níveis seguintes, é possível entrar no início de qualquer módulo, fazendo os módulos por qualquer ordem.

Quando um horário dum nível (Vocabulário, Fluência, Desafio) acabar os módulos, vai repetir todos novamente, reiniciando a partir do módulo A, para que os alunos possam entrar em qualquer altura, percorrer os módulos todos, e sair para o nível seguinte quando completarem os módulos todos (por qualquer ordem).

Depois de acabar todos os módulos de um determinado nível, o que faço?

Se o/a Aluno se sentir à vontade com o que foi dado no nível, deverá pedir a alteração da inscrição (por email) para o nível seguinte, o que implica mudar de horário. Depois do nível Bases (ou seja, no nível Vocabulário) o/a Aluno pode escolher o horário que mais lhe convier, uma vez que os módulos não têm de ser feitos por ordem. Qualquer dúvida, é muito importante que o/a Aluno fale com o/a(s) professor/a(s).

## 5 DURAÇÃO DOS NÍVEIS / DESCRIÇÃO DOS MÓDULOS

O currículo de cada dança encontra-se na página sobre essa dança no nosso site, com descrição de cada nível e módulo.

[LINDY HOP](#) • [BALBOA](#) • [BLUES](#) • [COLLEGIATE SHAG](#) • [VINTAGE JAZZ](#) • [SOLO CHARLESTON](#) • [TAP](#) • [SOLO BLUES](#)