

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – Data – 14 – AGOSTO- 2014

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

↘ **Estão abertas inscrições** para as aulas de zumba fitness, dinamizadas pela Sociedade Columbófila Cantanhedense. As aulas duram em média 60 minutos e incluem intervalos de sessões de treino, onde ritmos rápidos e lentos e treino de resistência são combinados para tonificar e esculpir o corpo.



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA: 14 - AGOSTO - 2014

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

## **Columbófila abre inscrições para a prática de Zumba Fitness**

A Direcção Geral da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, após reunir as condições necessárias e indispensáveis para colocar à disposição de todos os interessados a prática de uma nova modalidade na área do fitness, vai a partir do dia 18 de Agosto, abrir inscrições, para a frequência de aulas de "ZUMBA FITNESS". O Zumba® é um programa inovador, desenvolvendo um trabalho excitante desenhado para todos os praticantes, com base na dança e no fitness, tornando a aula acessível, sendo baseado em componentes aeróbicas, de resistência e de tonificação para todo o corpo. O Zumba® foi criado de forma a incorporar o exercício aeróbico, exercício muscular e treino intervalado, sendo por esta razão considerado pelos especialistas um treino intermitente. O Programa Zumba traz imensos benefícios ao organismo, pois mantém o organismo em forma, actuando principalmente no aumento da função cardiorrespiratória, no aumento da auto-estima, melhorando a sua prática a coordenação motora e o equilíbrio, trabalhando esta modalidade todos os músculos como glúteos, pernas, braços, peitorais e abdominais, levando a prática desta modalidade a uma perda de gordura corporal, deixando o corpo com um contorno mais bonito, além de se tornar uma actividade física saudável. Para praticar zumba não é necessário saber dançar e as aulas duram em média 60 minutos. Enquadrada por técnica com formação superior na área proposta e dirigidas aos vários escalões etários e acessível a todas as pessoas, os interessados poderão praticar na Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, esta divertida e útil modalidade. Para o efeito os interessados poderão obter todas as informações nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila, durante os horários de expediente. Pese embora as actividades serem dirigidas a todos os interessados, os Associados com a quotização regularizada nesta época desportiva, obterão um desconto significativo nas suas mensalidades, premiando desta forma a sua ligação à Associação. O programa de Zumba® combina os hipnóticos ritmos latinos com movimentos fáceis de acompanhar para criar um programa de boa forma física que vai surpreendê-lo. Queremos que tenha vontade de fazer exercício, goste de se exercitar e sinta-se cativado, obtendo benefícios e aproveitando ao máximo durante uma hora estimulante de queima de calorias, movimentos energizantes e inspiradores voltados para cativá-lo e motivá-lo para sempre. As rotinas incluem intervalos de sessões de treino onde ritmos rápidos e lentos e treino de resistência são combinados para tonificar e esculpir o corpo enquanto queima calorias.



# Diário de Coimbra

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA – 18 AGOSTO – 2014

TIRAGEM MÉDIA 10624 – Magda Silva

## Columbófila abre inscrições para aulas de zumba fitness

**SEGUNDA-FEIRA** A Direcção-Geral da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, após reunir as condições necessárias e indispensáveis para colocar à disposição de todos os interessados a prática de uma nova modalidade na área do fitness, vai, a partir de segunda-feira, abrir inscrições para a frequência de aulas de zumba fitness.

Enquadrada por uma técnica com formação superior na área proposta, dirigida aos vários escalões etários e acessível a todas as pessoas, esta modalidade abre as portas a quem queira praticar desporto. O zumba fitness não tem limite de idade. Para o efeito, os desportistas podem obter todas as informações nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila Cantanhedense, du-

rante o horário de expediente.

Pese embora as actividades serem dirigidas a todos os interessados em frequentar aulas de zumba fitness, os associados da Sociedade Columbófila Cantanhedense, com a quotização regularizada na presente época desportiva, obterão um desconto significativo nas suas mensalidades, premiando, desta forma, a sua ligação à associação. ◀