

REVISTA DE IMPRENSA

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

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

Columbófila abre inscrições para zumba

●●● Arrancam segunda-feira as inscrições para as aulas de Zumba Fitness, dinamizadas pela Columbófila Cantanhedense. As aulas duram em média 60 minutos e incluem intervalos de sessões de treino.

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 programa Zumba mantém o organismo em forma, atuando principalmente no aumento da função cardiorrespiratória, no aumento da auto-estima, melhorando a coordena-

ção motora e o equilíbrio, levando à perda de gordura corporal.

As inscrições podem ser feitas nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila. Embora as atividades sejam dirigidas a todos os interessados, os associados com as quotas em dia, obterão um desconto significativo nas suas mensalidades.