

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: HIP-HOP – Data – 07 – OUTUBRO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

Hip-hop da Columbófila de regresso

●●● Procedendo-se a algumas alterações efetuadas na secção, iniciaram-se as aulas de hip-hop referentes ao ano letivo 2013/2014, e vão terminar a 31 de julho, no pavilhão Marialvas, às quartas e sextas - feiras, estando o início agendado para as 19H00. O responsável técnico pela secção de hip-hop da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, professor Patri-

ck Simões está de regresso. Dado que nunca é tarde para começar a melhorar a saúde através do exercício físico, os interessados podem inscrever-se e obter as informações nos serviços administrativos da Columbófila, no n.º 30 da rua António José de Almeida, na cidade de Cantanhede, ou através do site www.scc.pt, ou na secretaria a funcionar nas piscinas municipais da cidade.



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: HIP - HOP – DATA – 07 OUTUBRO – 2013

TIRAGEM MÉDIA 10624 – Magda Silva

Columbófila retomou aulas de hip-hop

DANÇA A Columbófila Cantanhedense retomou as aulas de hip-hop referentes ao ano lectivo 2013/2014 que agora se iniciam, na sala multiusos do pavilhão Marialvas, às quartas e sexta-feiras, entre as 19h00 e as 20h00, e que vão terminar a 31 de Julho de 2014. O responsável técnico pela secção, Patrick Simões, está, assim, de regresso para proporcionar mais uma vez esta variante na associação de Cantanhede.

Na opinião de muitos especialistas, para manter uma boa saúde do sistema imunitário,



Aulas de hip-hop decorrem até Julho, no pavilhão Marialvas

«não há nada melhor do que a prática regular do exercício físico», contribuindo dessa for-

ma para o bem-estar e o bom funcionamento do organismo, aumentando a resistência às

doenças. Muitos estudos mostram, também, que a prática de exercício físico aumenta a actividade das células naturais que atacam as células cancerígenas em formação e protegem das infecções, tendo igualmente o exercício físico efeito benéfico imediato sobre o organismo, melhorando a circulação eliminando mais rapidamente as calorias.

Dado que nunca é demasiado tarde para começar a melhorar a saúde através do exercício físico, os interessados podem fazer inscrição e obter informações nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila, na rua António José de Almeida, no site www.scc.pt, ou na secretaria a funcionar nas Piscinas de Cantanhede. ◀