

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – Data – 30 – AGOSTO- 2014

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

↘ **Sociedade Columbófila Cantanhedense** promove, no próximo dia 21 de setembro, a I Meia Maratona na Areia na Praia da Tocha. O evento, que integra o programa de Animação de Verão, é constituído por uma prova competitiva de 21 quilómetros e uma caminhada de 7 quilómetros. As inscrições terminam dia 11 de setembro.

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – Data – 30 – AGOSTO- 2014

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva

Sociedade Columbófila com inscrições para o Zumba

●●● Estão abertas as inscrições para as aulas de Zumba Fitness, dinamizadas pela Associação de Solidariedade Social 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 enquanto queima calorias.

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.