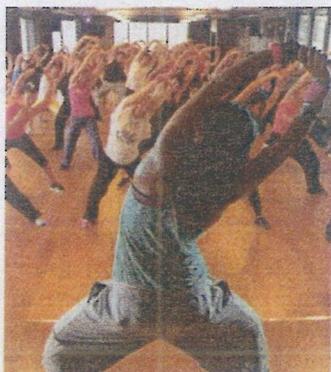


REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – Data – 1 – SETEMBRO- 2014

TIRAGEM MÉDIA 12.000 – Magda Silva



## Columbófila abre inscrições para a prática de zumba fitness

●●● A Sociedade Columbófila Cantanhedense tem abertas inscrições para a frequência de aulas de Zumba Fitness. Para praticar zumba não é necessário saber dançar e as aulas duram em média 60 minutos.

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. Foi criado de forma a incorporar o exercício aeróbico, exercício muscular e treino intervalado, sendo por esta razão considerado pelos especialistas um treino intermitente.