

CONVENÇÃO SOUL FITNESS ZONA 231 REÚNE A EXCELÊNCIA DOS PROFISSIONAIS DA DANÇA E DO FITNESS NO LUSO

A Convenção Soul Fitness Zona 231 vai realizar-se dia 28 de outubro, no Pavilhão Municipal do Luso, com workshops e masters para profissionais, amadores e até públicos especiais como as crianças e a população com deficiência/incapacidade. A Convenção será um dia dedicado à dança, ao fitness e à atividade física, enquadrado na promoção de um estilo de vida saudável. As inscrições – que na primeira edição esgotaram rapidamente - estão abertas já a partir do dia 01 de julho em <http://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>.

A Convenção Soul Fitness Zona 231 tem como objetivo promover a manutenção da saúde e bem-estar físico e psicológico da comunidade e resulta da conjugação das áreas de Juventude e de Desporto do Município, após a auscultação aos jovens que, aquando do primeiro “Comunica-te Jovem!”, manifestaram interesse em atividades de dança e de atividade física.

“Esta é mais uma iniciativa que nasce do envolvimento dos jovens e que é absolutamente diferenciadora. Incluiu os grandes profissionais destas áreas, mas é concebida de forma a ser aberta a quem é amador e apenas gosta de dança e de se divertir”, explica Hugo Silva, vereador da Juventude.

Música e energia serão os ingredientes presentes da atividade, com foco nas áreas do fitness (Fpower, Team Workout e Step), corpo e mente (Pilates) e da dança, (DanceFit, Dancehall, Samba, Dance Fusion Fit, Jazz, Commercial, Funk, Street231, Lyrical Jazz, Dança Adaptada e Ladies Styling). Na organização do evento e para além da participação nas masters de Funk e Street231, a Soul Fitness conta com a participação e colaboração de jovens 231 bailarinas do concelho, Jéssica Rodrigues e Bárbara Duarte, esta última a embaixadora da Zona 231. Para o cartaz foi também convidada uma jovem bailarina do concelho da Mealhada, da Associação Hóquei Clube da Mealhada, Carolina Piedade, que vai realizar um workshop da modalidade Lyrical Jazz.

O painel de instrutores é eclético e desafiante: abrange o treino funcional, o corpo e a mente, com instrutores locais, nomeadamente Francisco Aleixo, Rui Rodrigues, Sofia Silva e Débora Abreu, e a área da dança com bailarinos de renome nacional e internacional, como Pedro Borrvalho, Mariana Luís, Vanda Gameiro, Inês Gameiro, António Máximo, Daniela Dias e Nuno Carvalho. No que diz respeito à dança, esta salvaguardada a experiência do Samba, com a presença das quatro escolas de samba do Carnaval da Mealhada.

Na sala de estúdio irá decorrer uma aula de dança adaptada para a população deficiente e/ou mobilidade reduzida, com a bailarina Mariana Luís. Em simultâneo com as aulas, o evento irá promover uma Feira de Fitness e Bem-Estar, a qual irá reunir empresas, ginásios e associações desportivas do concelho da Mealhada com o objetivo de possibilitar a todos os visitantes acesso a produtos e serviços, no âmbito da atividade.

“A nossa atuação ao nível do Desporto tem sido a de criar programas, atividades, iniciativas dirigidas a todas as faixas etárias da nossa população, dos seniores às crianças. Com o Soul Fitness introduzimos aqui uma outra vertente da atividade física disponível à comunidade”, refere Ricardo Santos, vereador do Desporto.

A Convenção será certificada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, de modo a possibilitar aos participantes créditos para revalidação do seu Título Profissional.

Programa

Masters:

- 9h30m - DanceFit: Pedro Borrvalho e Mariana Luís
- 10h30m - Fpower: Francisco Aleixo
- 11h15m - Dancehall: Daniela Dias
- 12h15m - Samba: Alcides Ferreira / Inês Miranda / Raquel Rodrigues/ Sara Faria
- 13h15m - Dance Fusion Fit: Nuno Carvalho
- 14h - Jazz: Inês Gameiro e Vanda Gameiro
- 15h - Commercial: António Máximo
- 16h - Team Workout: Rui Rodrigues
- 16h45m - Funk: Jéssica Rodrigues
- 17h45m - Street231: Bárbara Duarte

Aulas de Estúdio:

- 09h30m - Pilates: Sofia Silva

-
- 10h30m - Lyrical Jazz: Carolina Piedade
 - 11h30m - Dança Adaptada: Mariana Luís
 - 15h - Step: Débora Abreu
 - 16h - Ladies Styling: Inês Gameiro e Vanda Gameiro

Inscrições: <http://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>

Mealhada, 27 de junho de 2023