

## CONVENÇÃO SOUL FITNESS MERECE ACREDITAÇÃO DO IPDJ

A Convenção Soul Fitness Zona 231, que se vai realizar dia 28 de outubro, no Pavilhão Municipal do Luso, está acreditada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) com 1.8 créditos para a revalidação do título profissional de Técnico/a de Exercício Físico. Dia 28 de outubro, concentram-se, no Luso, profissionais e amadores da dança e do fitness num dia intenso com diversas atividades. As inscrições continuam abertas, com desconto de grupo até dia 30 de setembro (<http://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>).

Música e energia são os ingredientes presentes na Convenção Soul Fitness, com masters e aulas de grupo 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).

A iniciativa mereceu a acreditação do IPDJ, com 1.8 créditos para a revalidação do título profissional de técnico/a de Exercício Físico, constituindo-se assim como uma mais valia para os profissionais da área.

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. 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 Borralho, 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. Conta ainda com a participação e colaboração de jovens 231 bailarinas do concelho, Jéssica Rodrigues e Bárbara Duarte, esta última a embaixadora da Zona 231, e de Carolina Piedade, que vai realizar um workshop da modalidade Lyrical Jazz.

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.

As inscrições estão a decorrer em <http://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>, existindo preços especiais para grupos.

## Programa | 28 de outubro | Pavilhão Municipal do Luso

### 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, 14 de setembro de 2023**