

Convenção Soul Fitness desafia a energia a 25 de outubro no Pavilhão do Luso

written by Alberto Jorge Santos | 2 de Agosto, 2025



Com o slogan **“Liga-te à nossa energia”**, a **Convenção Soul Fitness** propõe mais um dia vibrante de energia, conduzido por um painel de instrutores enérgico e desafiante, num programa ininterrupto, com masters e aulas de estúdio a toda a hora.

Do Bodybalance, que combina o Yoga, com o Tai-Chi e Pilates, trazido por Vanessa Azevedo, André Ferreira e Margaret Leal, ao Afro House, com Jony Fernandes, do Yourfit Fight, com Marisol Domingues e Serafim Ventura, ao Treino Funcional, com Ivo Fraga e Miguel Cunha, do Funk, de Jéssica Rodrigues, ao 231 Dance, com Bárbara Duarte. Nas masters, há espaço ainda para Dance Fusion Fit, com Nuno Carvalho, e uma mega aula de Zumba, com Yennifer Campos, Diogo Madaleno, Débora Abreu, Rita

Tovar e Fernanda Ferreira.

As aulas de estúdio trazem, nesta edição, várias novidades. A Calistenia, com Daniel Ortiz, um método de treino que utiliza o peso do próprio corpo para trabalhar a força e resistência muscular, a Eletroestimulação, com João e Bruno Rosas, o Breakdance, com a atleta olímpica Vanessa Marina, Choreography, com Jojo, Pilates, com Vera Simões, Body & Soul Dance, com Sara Santos, e Step, com Débora Abreu. As inscrições estão a decorrer, na plataforma <https://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>, com preços diferenciados por data (desconto até 15 de outubro) e para grupos a partir de cinco elementos. Os jovens estudantes ou residentes no concelho da Mealhada, até aos 30 anos, têm entrada gratuita.

A Convenção Soul Fitness está em processo de certificação pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, de modo a possibilitar aos participantes créditos para revalidação do seu título profissional.

A Convenção Soul Fitness é uma das iniciativas dinamizada pela **Juventude Zona 231** que procura promover um estilo de vida saudável junto da população, nomeadamente, dos jovens.

Programa

Masters

09:30 – Bodybalance – Vanessa Azevedo, André Ferreira e Margaret Leal

10:30 – Afro House – Jony Fernandes

11:30 – Yourfit Fight – Marisol Domingues e Serafim Ventura

12:30 – 231 Dance – Bárbara Duarte

13:30 – Treino Funcional – Ivo Fraga e Miguel Cunha

14:30 – Dance Fusion Fit – Nuno Carvalho

15:30 – Funk – Jéssica Rodrigues

16:30 – Zumba – Yennifer Campos, Diogo Madaleno, Débora Abreu, Rita Tovar e Fernanda Ferreira.

Aulas de Estúdio (20 vagas cada)

09:30 – Calistenia – Daniel Ortiz

10:30 – Body&Soul Dance – Sara Santos

11h30 – Breakdance – Vanessa Marina

12:30 – Pilates – Vera Simões

14:30 – Choreography – Jojo

15:30 – Step – Débora Abreu

16:30 – Eletroestimulação – João e Bruno Rosas

Informações e Inscrições Inscrições:
<https://participacaopublica.cm-mealhada.pt/soulfitness/>

De 1 de agosto a 15 outubro

Grupo a partir de 5 elementos – 18 euros (+kit do evento)

Individual – 25 euros (+kit do evento)

De 16 a 22 de outubro

Grupo a partir de 5 elementos – 22 euros (+ kit do evento)

Individual – 30 euros (+ kit do evento)

Acesso gratuito para jovens do concelho (até 30 anos) e/ou a frequentar o ensino no concelho da Mealhada. Inscrições a partir dos 6 anos, pagamento a partir dos 12 anos.

OC/AJS