

No âmbito do Dia Internacional da Mulher que se assinala no dia próximo dia 8 de Março, domingo, a Câmara Municipal do Entroncamento vai promover uma Mega Aula de Zumba Fitness.

Com início às 11h00, a atividade irá decorrer no Pavilhão Desportivo Municipal e terá como instrutores: Aline Sebastião, Cleide Asseiceiro, Joana Duarte, Luis Paulo, Margarida Azevedo e Vera Serra.

Dirigida a todas as idades, o Zumba é uma atividade física que resulta de uma junção entre o fitness e a dança, composta por uma dinâmica que combina movimentos rápidos e lentos, cujo objetivo visa tonificar o corpo e desenvolver a capacidade cardiovascular.

A participação no evento é gratuita e não carece de inscrição.

[Cartaz](#)