

CONVENÇÃO

# SOUL FITNESS

MEALHADA'19



**1.6**  
CRÉDITOS

FORMAÇÃO CONTÍNUA  
ACREDITADO PELO IPDJ

**26** OUTUBRO 2019

9H > 17H30

PAVILHÃO MUNICIPAL DE LUSO



**Mealhada**  
Município

# CONVENÇÃO SOUL FITNESS MEALHADA'19

A Convenção Soul Fitness Mealhada'19 tem como objetivo promover a manutenção da saúde e bem-estar físico e psicológico da comunidade. Música e energia serão os ingredientes sempre presentes ao longo de mais de 9 horas, marcadas pela prática do Fitness, da Dança e da Atividade Física de forma geral, unindo instrutores de renome a nível nacional a agentes locais, em torno do mesmo propósito: promoção de uma vida saudável.

## MASTERS

9h **Bollywood** Pedro Nascimento

10h **Extreme Fit** Francisco Aleixo

11h **Jive** Pedro Borrhalho/Mariana Luís

12h **Hip Hop Party** Nuno Carvalho

13h **Demo Freguesias de Mealhada**

13h30 **Surprise Soul**

14h30 **Fightteam** Marisol Domingues / Serafim Ventura

15h30 **Dança Jazz** Vanda Gameiro

16h30 **Zumba Party** Débora Abreu, Vera Simões, Diana Ribeiro, Bruno Duarte,

Vitor Monteiro, Marco Aurélio, Liliana Vidal

17h30 **Mix Brasil** Escolas de Samba



# WORKSHOPS POPULAÇÕES ESPECIAIS

## **Crianças/Jovens**

10h - L.A New Style Patrick Simões

## **População com Deficiência/Incapacidade**

11h - Dança Adaptada Isa Martins

## **Crianças/Jovens**

15h - Expressão Corporal e Criativa Mariana Luís

## **População Sénior**

16h - Danças de Salão Pedro Borrvalho



# DEMONSTRAÇÃO JUNTAS DE FREGUESIA

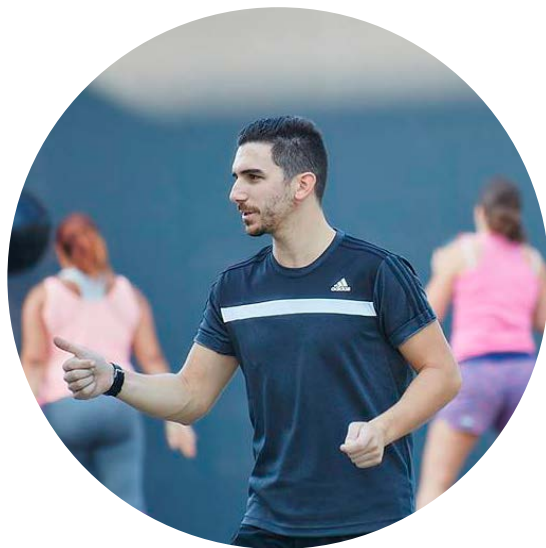
## MUNICÍPIO DA MEALHADA

A ação de divulgação da convenção e promoção nas Freguesias do Concelho, através da elaboração de uma demonstração, será efetuada pela população de cada freguesia. O objetivo será juntar os participantes de todas as Freguesias para apresentarem o produto final, no dia 26 de outubro, pelas 13h. Esta iniciativa tem como objetivo envolver e motivar a população do concelho a participar para um bem comum. O munícipe interessado em participar poderá inscrever-se junto da sua Freguesia.



Equipa Demo: Bárbara Duarte, Débora Abreu, Ana Rochinha e Jessica Rodrigues





## MASTER EXTREME FIT

**Instrutor:** Francisco Aleixo

Treino funcional, que trabalha o corpo de forma integrada e não isolada, trabalhando movimentos que procuram envolver as grandes cadeias musculares, integrando mais articulações. O treino funcional tem uma perspetiva de treinar o corpo como um todo, logo haverá maior dispêndio energético durante e pós-treino.

### **Currículo**

Personal Trainer, Instrutor de Aulas de Grupo, Treino funcional / HIIT e Treinador de Futebol / Preparador Físico.

## MASTER FIGHTTEAM

### **Instrutores:**

Marisol Domingues / Serafim Ventura

FIGHTTEAM é um apaixonante programa de treino em que se utilizam as técnicas de luta mais enérgicas e desafiantes, criando assim um trabalho de grupo mais motivador para todos os praticantes.

### **Currículo**

Marisol Domingues: Instrutora das modalidades, EAC SYSTEM: RECHARGE, FIHTTEAM, DUMBBELLS, SFX-CORE e Instrutora de Pilates.

Serafim Ventura: Instrutor das modalidades, BODY COMBAT, FIGHTTEAM, Power Combat, DUMBBELLS, BODYJUMP, Aeropower, Aeróbica, Indoor Cycling, Localizada, Cardio-Fitness e Musculação. Diretor técnico e coordenador de aulas.



## WORKSHOP DANÇA ADAPTADA

**Instrutora:** Isa Martins

Aula com muitos movimentos corporais, que ajudam no equilíbrio, trabalham as articulações e aumentam a autoestima dos participantes.

### **Currículo**

Licenciatura em Motricidade Humana – ramo: Educação Especial e Reabilitação, Pós Graduação em Necessidades Educativas Especiais. Outras Formações: Zumba Fitness; Zumba Step; Bum Bum Brasil; Zumba Kids e Zumba Kids Jr.; AquaZumba, etc.



## WORKSHOP EXPRESSÃO CORPORAL E CRIATIVA

**Instrutora:** Mariana Luís

A aula de Expressão Corporal e Criativa é um estilo que liga a técnica à emoção, dando também espaço para a criação.

### **Currículo**

Licenciada em dança pela Escola Superior de Dança de Lisboa, sempre ligou a Dança à Expressão Criativa/Física e Cultural. Participou em vários programas tele-

visivos (Ídolos, Fator X, Got Talent, The Voice). Dá aulas de Contemporâneo, Ballet e Dança Criativa há vários anos, bem como participa em teatro musical como bailarina e coreógrafa.





## MASTER HIP HOP PARTY

**Instrutor:** Nuno Carvalho

Uma aula ao estilo dos anos 90, com uma coreografia ao alcance dos amantes da dança e não só. Uma hora de pura energia.

### **Currículo**

Mestrado em Educação Física. Formado no curso “Hip Hop College”, na “Diegosacco Academy”. Curso de

Instrutor “Hip Hop Celebration”, na “Madonna Grimes Dance FitnessTheatre Company” em Los Angeles/E.U.A. Coreógrafo no videoclipe dos Expensive Soul - “Eu não danço” e do grupo CDM Dancers.

## WORKSHOP L.A. NEW STYLE

**Instrutor:** Patrick Simões

A aula tem como objetivo conseguir perceber quando é que uma música pede movimentos simples/ bases (foundations), isolamentos e quando podemos integrar outras influências (ex: Popping) de forma a enriquecer a coreografia.

### **Currículo**

Coreógrafo e Crew Leader em Gurillaz Dance Crew.

Formação nacional e internacional em danças Urbanas, Fitness e Saúde.



# MASTER JIVE E WORKSHOP DANÇAS DE SALÃO

**Instrutor:** Pedro Borralho

Jive é um estilo de dança de ritmo acelerado que, dentro da dança de salão integra a categoria latino-americano. A expressão dança de salão refere-se a diversos tipos de danças em casal, que são executadas em salões com práticas técnicas e artísticas. As danças de salão são consideradas uma forma de entretenimento e de integração social, bem como uma forma de atividade física.

## **Currículo**

Durante vários anos representou a Federação Portuguesa de Dança Desportiva em competições nacionais, internacionais, campeonatos do mundo e da europa.

Enquanto atleta, conseguiu obter resultados importantes no mundo da dança, destacando alguns deles: 11 vezes Campeão Nacional em danças standard, 9 vezes Campeão Nacional nas danças de salão, 2 vezes Campeão Nacional em danças latinas e 5 vezes Vice-Campeão Nacional em danças latinas.

Fundador da escola DanceProject – Pedro Borralho. Desde 2006, que participa como coreógrafo e bailarino, em programas televisivos tais como: Dança Comigo, RTP1; Achas que Sabes Dançar, SIC; Dança com as Estrelas, TVI; The Voice Portugal, RTP1 e Let`s Dance Portugal, TVI. Coreografou e participou em alguns videoclipes de nomes da música portuguesa, como "Amor Ladrão" (Cuca Roseta) e "O Nosso Povo" (Yolanda Soares). Coreografou os Musicais "GREASE" e "MADAGÁSCAR".







## MASTER BOLLYWOOD

**Instrutor:** Pedro Nascimento

O estilo Bollywood nasceu através da famosa indústria cinematográfica indiana e acabou por se tornar um estilo de dança. Este estilo de dança consiste numa fusão de danças indianas e folclóricas com outros estilos orientais e ocidentais.

### **Currículo**

Professor de dança desde 2004, iniciou o seu percurso na Salsa tendo tido formação durante vários anos na escola referência desse ritmo em Portugal, na atual EDSA E - Escola de Danças Sociais e Artes de Espetáculo, onde se formou como professor nos cursos de Salsa nível I e II. Entre 2006 e 2014 lecionou várias modalidades na EDSA E, Salsa, Roda de Casino, Kizomba, Ritmos Latinos e do Mundo e Bollywood, entre outras.

Entre 2005 e 2014, enquanto membro da EDSA E Companhia de Dança teve formação em várias áreas dentro dos Ritmos Latinos, mas também nos Ritmos Africanos, Jazz, Afrojazz, AfroCubano, Contemporâneo e mais.

Como bailarino participou em vários congressos mundiais de Salsa em Portugal e Espanha, e também em vários Musicais em teatros por todo o país. Em 2009 iniciou o seu percurso na dança Bollywood.

Ao longo dos anos tem desenvolvido um estilo próprio participando em vários eventos alusivos ao Bollywood. Em 2014 foi convidado a fazer a abertura do programa “Você na TV” da TVI, convidando vários grupos de dança sob sua orientação coreográfica. Em 2015 passa a ser um dos coreógrafos de Bollywood do programa “Achas Que Sabes Dançar” na SIC. Ainda em 2015 coreografa a abertura da 4ª gala do programa “Ídolos” na SIC.

No início de 2016 cria o grupo de dança “Bollywood Dance” participando no programa televisivo “Got Talent Portugal”, na RTP1.

# MASTER DANÇA JAZZ

**Instrutora:** Vanda Gameiro

O Jazz é uma forma de dança que recebe influências de diversos outros estilos e princípios técnicos do ballet e dança contemporânea. Possui outras variações de estilo como: Modern Jazz Dance, Soul Jazz, Rock Jazz, Street Jazz, Feeling Jazz, Popular Jazz, Lyrical Jazz, entre outras.



## **Currículo**

Licenciada em dança no ramo de espetáculo pela Escola Superior de Dança. No âmbito da licenciatura em dança trabalhou com vários professores e coreógrafos de renome nacional e internacional, tais como: Rui Horta, Carlos Caldas, Anick Bouverette, Francisco Pedro, João Fiadeiro, Amélia Bentes, António Carallo, Guilherme Dias, Satu Tuutila, Margarida Bettencour, Mark graf, Ruth Silk, José grave, entre outros.

Frequentou aulas de dança em Nova York e em Los Angeles. Tem vindo a representar Portugal em vários eventos internacionais viajando como professora convidada. Fez também várias participações em televisão como bailarina e como coreógrafa (Achas que sabes dançar SIC, Let's dance TVI, Dança com as estrelas TVI). Recentemente coreografou o videoclipe de Fernando Daniel "Tal como Sou".

Atualmente é uma das sócias fundadoras da escola Jazzy Dance Studios.

# MASTER ZUMBA PARTY

## Descrição

Modalidade de Fitness que combina ritmos musicais latinos e outros estilos internacionais para fazer as coreografias, cujo objetivo é tonificar o corpo e desenvolver a capacidade cardiovascular.

## INSTRUTORES/AS CURRÍCULO

### Bruno Duarte

Licenciatura em Ciências do Desporto e E. F, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Formação Instrutor Nível 1 Zumba, Pós Graduação em Personal Trainer.



### Débora Abreu

Instrutora de Fitness há 15 anos. Responsável por aulas de Zumba, Aerolatina, Power Step, Step Dance, Jump, Gap, Hidroginástica, Stretching.



### Diana Ribeiro

Licenciatura em Educação Física. Qualificações e Atividades Complementares: Curso de Body Combat pela Les Mills, Curso de Sh'bam pela Les Mills e Zumba B1.



## **Liliana Vidal**

Licenciatura em Desporto, variante de Condição Física. Curso Zumba Basic 1, Curso Zumba Step, EAC Training Systems, Dumbbells, Recharge, Fightteam, Bodyjump, Curso Strong by Zumba, etc.



## **Marco Aurélio**

Licenciado em Professores do Ensino Básico: Educação Física; Instrutor de Fitness Profissional - Certificado com 20 anos de experiência; Vasta formação em Exercício, Saúde, Nutrição Desportiva, Dança, Expressão corporal, Expressão Dramática, Expressão Musical, Liderança, Inteligência Emocional, Coaching e Team Working; Formador Certificado de Inutores de Fitness; Colaborador de revistas de treino desportivo e saúde.



## **Vera Simões**

Licenciatura em Ciências do Desporto. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Formação em Hidroginástica. Formação em Zumba Fitness. Formação em Personal Trainer e Formação em Pilates - Nível I.



## **Vitor Monteiro**

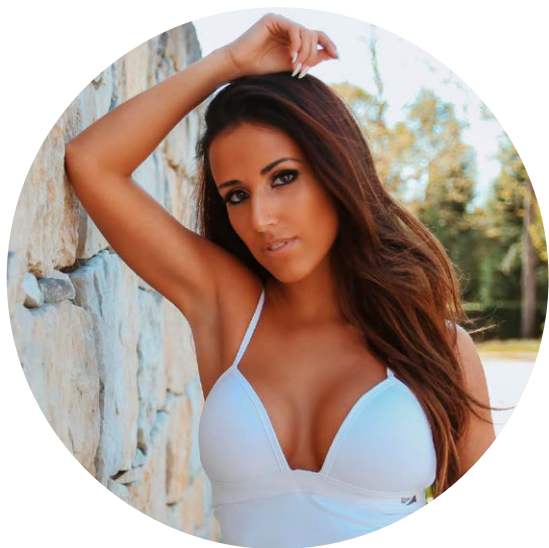
Instrutor de Zumba e Dançarino com 20 anos de experiência em dança e uma vasta formação em Ballet, Danças Latinas, Danças Brasileiras e Flamenco. Presenter Internacional de Zumba em França, Espanha e nos Estados Unidos da América na Zumba Convention 2016, 2017 e Zumba Cruise 2017.



# APRESENTAÇÃO DO EVENTO

**Apresentadora** Carla Castilho

Licenciada em marketing, modelo fotográfico há 10 anos, influencer/instagrammer há um ano, contando já com 53.000 seguidores e dezenas de parcerias com marcas nacionais e internacionais.



## MASTER MIX BRASIL

### **Descrição**

A aula Mix Brasil, será da responsabilidade das Escolas de Samba do Carnaval da Mealhada, na qual serão explorados os diversos ritmos brasileiros. Com o Mix Brasil teremos um momento repleto de alegria e energia, que tanto caracterizam o nosso Carnaval.

## AMIGOS DA TIJUCA

A Escola de Samba Amigos da Tijuca nasce no início do séc. XXI, pela ideia de um grupo de amigos, numa noite de farra e folia, no ano de 2004. Decidiram formar uma escola de samba pois nutriam gosto pela cultura brasileira em geral e a arte carnavalesca. A escola sai à rua com o nome “Amigos da Tijuca”. A palavra “Amigos” era intrínseca, pois foi assim que começou, e “Tijuca”, deriva desta ser a única escola luso-brasileira a desfilar no Carnaval do Rio. Está assim estabelecido o elo de ligação entre as duas escolas, que perdura até hoje.

As cores da escola são o Azul e Amarelo, cores essas que mantém a ligação à sua terra de origem, Enxofães. Trabalho, Dedicção, União, Alegria e Orgulho estão sempre presentes quando pisam a avenida, sempre em crescimento, conseguindo, a cada carnaval superar as expectativas criadas. Os elementos responsáveis pela aula serão: Rafaela Gonçalves, que desfila na comissão de frente e é coreógrafa da escola, e Tomás Almeida, mestre sala e co-coreógrafo da comissão de frente.



# BATUQUE

O GRES Batuque é uma Escola de Samba da Mealhada, que surgiu através de um grupo de amigos que partilhavam a paixão pelo samba, em 1988.

Desfilam no Carnaval da Bairrada e ao longo do ano contam com várias atuações pelo país, convívios e workshops. Trabalham no sentido de promover não só a arte do Samba, mas também o espírito de amizade, união e diversão.

Os bailarinos que vão representar a escola em palco serão: Alcides Ferreira, que iniciou o seu percurso no Batuque, em 2010 integrando a Comissão de Frente, tendo passado ao cargo de Mestre-Sala em 2011. É também Coordenador de Passistas há um ano, e desde aí que tem sido requisitado para dar aulas de grupo e particulares. Renata Castro entrou para a Escola em 2014. Iniciou como passista e desfilou como Destaque durante dois anos. Em 2018 conseguiu alcançar o seu sonho, e é neste momento Rainha de Bateria. A sua paixão pela dança começou bem mais cedo, aos 8 anos, tendo integrado um grupo de Hip-Hop durante 9 anos.



# REAL IMPERATRIZ

O G.R.E.S. Real Imperatriz nasce em Setembro de 1991, após um acampamento de escuteiros, onde os jovens de então deixam fluir a batucada com os mais diversos utensílios. No ano seguinte já integra o curso carnavalesco da Mealhada, como turma do Rambuque.

Desde então - e enfrentando sempre as mais variadas contrariedades da jornada -, a Imperatriz fortaleceu-se para, nos dias de hoje, se apresentar como uma escola sólida e madura. Pronta para brilhar e espalhar magia, por onde passa. Em palco, estarão a representar a escola, Sara Faria e Daniela Almeida.

Para finalizar, é com orgulho e de Corpo e Alma que dizem que, para além de um Grupo Recreativo e Escola de Samba, são uma grande e verdadeira “família”!!! Uma família Verde e Roxo, que exalta: “E quem não é feliz, não é Imperatriz”.





# SÓCIOS DA MANGUEIRA

A Escola Sócios da Mangueira foi fundada em 1978, tendo completado 40 anos no ano passado. Participam no carnaval Luso-Brasileiro da Mealhada, tendo 9 títulos de campeões deste mesmo carnaval (atuais detentores do título, sendo assim tri-campeões este ano, com o enredo “Por tudo o que é mais sagrado”). As cores são verde e rosa. Atualmente desfilam com cerca de 170 elementos.

Campeões nacionais em 2016. Atuais vice-campeões nacionais. Recentemente, foram nomeados em 9 categorias nos Globos do Samba e venceram nas categorias de melhor Rainha de Bateria, Mestre-Sala, Samba Enredo e Bateria. Efetuam atuações em todo o país, #DeJaneiroAJaneiro. Inês Machado e Miguel Oliveira serão os elementos que vão representar a escola em palco.



# ESPAÇOS DO EVENTO

## Secretariado

Espaço onde poderá obter informações relativas ao evento, bem como levantar a sua pulseira e material de oferta a partir das 8h.

## Pavilhão Principal

Pavilhão no qual vão decorrer as Masters em palco, das 9h às 19h.

## Sala de Espelhos

Espaço dedicado às Populações Especiais, nomeadamente Crianças/Jovens, População com Deficiência ou Incapacidade e População Sénior, que irão decorrer entre as 10h e as 17h.

## Feira Fitness e Bem-estar

Em simultâneo com as aulas, o evento irá promover uma Feira de Fitness e Bem-Estar, a qual irá reunir empresas e marcas desportivas e de bem-estar, com o objetivo de possibilitar a todos os visitantes acesso a produtos e serviços, no âmbito da atividade.

## Espaço Massagens

Com o objetivo de promover o relaxamento da musculatura tensa, bem como o bem-estar do participante, a organização disponibilizará um Espaço de Massagens.

## Espaço Restauração

Durante o evento estará disponível um espaço de restauração, de modo a que os participantes tenham a acesso a refeições adequadas à natureza da atividade.

## Espaço Exterior

A Convenção Soul Fitness Mealhada'19 realiza-se no Concelho da Mealhada, na Freguesia do Luso, que é uma estância termal e de férias no coração de Portugal, situada no sopé da serra do Bussaco, uma das matas nacionais mais ricas em património natural.



# INFORMAÇÕES - CONVENÇÃO SOUL FITNESS MEALHADA´19

O levantamento da pulseira poderá ser efetuado no dia do evento, a partir das 8h, no secretariado, sendo obrigatório a apresentação do Cartão de Identificação;

O cancelamento da inscrição não terá direito à devolução do valor. No entanto, poderá indicar outra pessoa para usufruir da atividade, sendo necessário o preenchimento de uma nova ficha de inscrição;

A organização reserva-se o direito de alterar alguma atividade, caso suceda algum imprevisto;

É obrigatório o uso de calçado próprio para o Pavilhão / Ginásio;

Os Workshops têm o limite de 20 vagas cada (inscrições por ordem de chegada);

As vagas no Espaço de Massagem serão limitadas e mediante inscrição por ordem de chegada ao local, uma hora antes da abertura do espaço (horários a estabelecer);

Todos os inscritos receberão certificados de participação, mediante o preenchimento do questionário de avaliação;

No ato da inscrição, cada participante deverá declarar ter conhecimento de que o Município de Mealhada cumpre integralmente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), no que concerne à recolha e tratamento de dados pessoais, fornecidos na ficha de inscrição da Convenção Soul Fitness Mealhada´19;

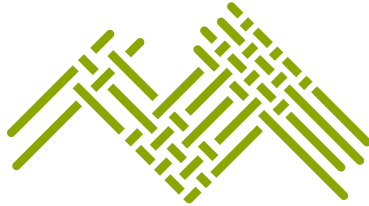
No dia do evento, todos os participantes deverão assinar o consentimento para uso de imagem na convenção.

## **Certificação “Convenção Soul Fitness Mealhada´19”**

A Convenção Soul Fitness Mealhada´19, está certificada conforme despacho do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), possibilitando aos participantes interessados na revalidação do seu Título Profissional, a atribuição de 1.6 de créditos. Neste sentido, a Convenção terá como mais valia, disponibilizar Formação Contínua, para Técnicos de Exercício e Diretores, numa componente de formação geral. Os interessados em solicitar os créditos, deverão no ato da inscrição, indicar essa informação, tendo em conta que a organização deverá enviar num prazo de uma semana após o evento, a listagem dos formandos que participaram na atividade, de modo a possibilitar ao IPDJ atribuir os devidos créditos.

## ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Mealhada



**Mealhada**  
Município

## CONTACTOS

Divisão de Desporto e Educação

Tel. : 231 200 980 (ext. 602)

Telem. : 92 4435030

E-mail: [desporto@cm-mealhada.pt](mailto:desporto@cm-mealhada.pt)

## INSCRIÇÕES

1 de junho a 31 de agosto: 20€

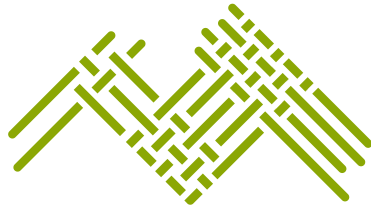
Grupos a partir de 5 elementos: 15€

1 a 30 de setembro: 25€

Grupos a partir de 5 elementos: 20€

1 a 15 de outubro: 30€

Grupos a partir de 5 elementos: 25€



# Mealhada

Município

## Parceiros



TERMAS LUSO



## Apoios

