

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

*Professor é docente na Escola Superior de Educação de Coimbra*

## Clube de Tempos Livres recebeu visita de Mário Montez

Mário Montez, professor da licenciatura de animação sócio educativa da Escola Superior de Educação de Coimbra, visitou no passado dia 26, terça-feira, a convite da Direção Geral da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, o CTL – Clube de Tempos Livres daquela Associação, que ao longo destes anos tem contado com o apoio do Município de Cantanhede.

Recebido na sede social pela presidente da Direção Geral, Lurdes Silva, que se fez acompanhar pelo seu presidente Adjunto, João Nogueira, e pela responsável pedagógica do CTL - Clube de Tempos Livres, Inês Faria, o professor Mário Montez teve oportunidade de conhecer as atividades que a Sociedade Columbófila vai desenvolvendo ao longo destes 63 anos de atividade ininterrupta, as suas secções e pormenorizadamente o funcionamento do Clube de Tempos Livres, as atividades que desenvolve e os objetivos traçados para o futuro daquele espaço.

Centrando a sua atenção no projeto educativo, recentemente implemen-



*Visitante teceu algumas considerações sobre os resultados apresentados no âmbito do projeto educativo e deixou algumas sugestões e ensinamentos*

tado no Clube de Tempos Livres, que os dirigentes da Sociedade Columbófila lhe apresentaram, o professor da licenciatura de animação sócio educativa da Escola Superior de Educação de Coimbra Mário Montez, começou por se congratular com o que lhe foi dado a observar, nomeadamente com o trabalho já desenvolvido no CTL, tecendo algumas considerações sobre os resultados apresentados no âmbito deste projeto educativo, deixando algumas sugestões e ensinamentos a colocar em prática pela responsável pedagógica do espaço educativo da Sociedade Columbófila Inês Faria.

Para finalizar a visita efetuada à Associação da cidade

de Cantanhede, Mário Montez visitou o espaço físico onde funciona o CTL - Clube de Tempos Livres, mostrando-se igualmente muito agradado com a "oficina" da Sociedade Columbófila.

Para além de agradecer a visita efetuada e o apoio disponibilizado ao projeto educativo do CTL, Lurdes Silva, aproveitou a visita de Mário Montez, para reiterar a disponibilidade e interesse da Sociedade Columbófila em vir no futuro a aprofundar a colaboração com a Escola Superior de Educação de Coimbra, nomeadamente o acolhimento de estagiários daquela Escola e integrar um futuro projeto de intercâmbio com Associações congêneres no espaço europeu.■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

*Associados com quotas em dia têm desconto significativo*

## Columbófila abre inscrições para a prática de Zumba Fitness

A Direção Geral da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, após reunir as condições necessárias e indispensáveis para colocar à disposição de todos os interessados a prática de uma nova modalidade na área do fitness, abriu recentemente as inscrições para a frequência de aulas de "ZUMBA FITNESS".

Zumba® é um programa inovador, desenvolvendo um trabalho excitante desenhado para todos os praticantes, com base na dança e no fitness, tornando a aula acessível, sendo baseado em componentes aeróbicas, de resistência e de tonificação para todo o corpo.

O Zumba® foi criado de forma a incorporar o exercício aeróbico, exercício muscular e

treino intervalado, sendo por esta razão considerado pelos especialistas um treino intermitente.

O Programa Zumba traz imensos benefícios ao organismo, pois mantém o organismo em forma, atuando principalmente no aumento da função cardiorrespiratória, no aumento da autoestima, melhorando a sua prática a coordenação motora e o equilíbrio, trabalhando esta modalidade todos os músculos como glúteos, pernas, braços, peitorais e abdominais, levando a prática desta modalidade a uma perda de gordura corporal, deixando o corpo com um contorno mais bonito, além de se tornar uma atividade física saudável. Para praticar zumba não é necessário saber dançar

e as aulas duram em média de 45 minutos a 1 hora.

Enquadrada por técnico com formação superior na área proposta e dirigidas aos vários escalões etários e acessível a todas as pessoas, os interessados poderão praticar na Associação esta divertida e útil modalidade. Para o efeito os interessados poderão obter todas as informações nos serviços administrativos da Sociedade Columbófila, durante os horários de expediente.

Pese embora as atividades serem dirigidas a todos os interessados, os Associados com a quotização regularizada nesta época desportiva, obterão um desconto significativo nas suas mensalidades, premiando desta forma a sua dedicação à Associação. ■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: BASQUETEBOL – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Eduarda Lopes

*Participaram cerca de 150 alunos*

## Compal Air “ aterrou” em Cantanhede

Vocacionado para os alunos das Escolas Secundárias, Básicas, Ensino Corporativo, Particular e Escolas do Ensino Especial, integradas no projeto Special Olympics, a secção de Basquetebol da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedens, recebeu e organizou recentemente, mais uma vez, no Pavilhão Marialvas, a fase local do “Compal Air” – Basquetebol 3 x 3, contando com a colaboração da Federação Portuguesa de Basquetebol e com o apoio do Município de Cantanhede, da Associação de Basquetebol de Coimbra e da Compal.

Participaram nesta atividade cerca de 150 alunos, acompanhados pelos respetivos professores, em representação do Agrupamento de Escolas Marquês Marialvas, Escola Secundária de Cantanhede, Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Escola E.B. 2,3 de Arazede, Escola E.B. 2,3 Dr. João de Barros e a Escola E.B. 2 de S. Silvestre.

Nas equipas participantes do escalão de Iniciados Femininos e Juvenis Femininos, estiveram a jogar as atletas da equipa de Basquetebol

sub-16 da Sociedade Columbófila, Mariana Melo e Matilde Melo, representando o Agrupamento de Escolas Marquês Marialvas e as basquetebolistas Carina Guimaro e Rita Silva, integradas nas equipas da Escola Secundária de Cantanhede.

As atletas do escalão de Iniciados Femininos - Mariana e Matilde Melo - ficaram classificadas em primeiro lugar, e no escalão de Juvenis Femininos - Carina Guimaro e Rita Silva - obtiveram o 2.º Lugar.

O evento promovido pela Federação Portuguesa de Basquetebol e organizado pela secção de Basquetebol da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense correu muito bem, em ambiente animado e de muito fair-play.

A realização deste evento, para além de um excelente contributo para a promoção da modalidade no concelho, premeia também o investimento e o esforço que a Câmara Municipal tem vindo a realizar nos últimos anos no Basquetebol, que a par do trabalho desenvolvido pelos clubes do concelho, tem contribuído para o progresso da modalidade.■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: COLUMBÓFILIA – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Rui Santos

## Nuno & Filho “entra” a ganhar vencendo concurso da Vidigueira

A localidade da Vidigueira acolheu recentemente a primeira prova da Campanha Desportiva deste ano, dando assim início às provas do calendário oficial da Associação Columbófila do Distrito de Coimbra, que levou os pombos a voar cerca 250 quilómetros até à cidade de Cantanhede. No que concerne aos columbófilos que disputam o campeonato da Sociedade Columbófila Cantanhedense, o triunfo coube à equipa Nuno & Filho, que foi a grande vencedora desta etapa inaugural, cujos resultados ditaram também a sua liderança da Classificação Geral de Concorrentes e do Troféu Crédito Agrícola, conforme se pode aferir pelas seguintes tabelas pontuais:

Prova – Vidigueira 1 (250 kms – Velocidade)

1º lugar – Nuno & Filho – 243 pontos (1, 2); 2º – José

Rossa Ribeiro – 226 (7, 13); 3º – Matias & Vila Nova – 218 (6, 22); 4º – Ernesto Costa – 213 (14, 19); 5º – Marco Ferreira – 211 (5, 28); 6º – Vítor Reverendo – 211 (17, 18); 7º – Lusitano Espinhal & Irmão – 204 (3, 39); 8º – António Santos – 199 (16, 31); 9º – Romeu Estarreja – 193 (26, 27); 10º – José Santos – 187 (23, 36); 11º – Ricardo Santos – 180 (20, 46); 12º – Carlos Pires – 168 (55, 53); 13º – Manuel Nunes – 164 (12, 70); 14º – Fábio Cruz – 158 (32, 56); 15º – Fernando Pereira – 152 (33, 61); 16º – Jaime Ventura – 151 (24, 71); 17º – José Oliveira – 150 (15, 81); 18º – Miguel & Emanuel – 133 (34, 79); 19º – Cidália Salvador – 133 (45, 68); 20º – Lusitano Espinhal & Irmão “B” – 121 (62, 63); 21º – João Ferreira – 109 (55, 82).

Troféu Crédito Agrícola: 1º – Nuno & Filho – 122 pontos; 2º – Nuno & Filho – 115; 3º – Nuno & Filho – 113.■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Paulo Ferreira



**Florbela  
Machado  
vai aos  
Mundiais**

Florbela Machado, atleta da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense, obteve no último fim de semana os mínimos para participar nos Campeonatos Mundiais de Juniores de Natação Pura que se irão realizar no próximo mês de agosto, no Dubai.

*Página 9*

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA: 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Paulo Ferreira

*Nadadora da Columbófila vai ao Dubai*

## Florbela Machado apurada para Campeonatos Mundiais

Ao realizar o tempo 16:58.30 nos 1500 Livres, Florbela Machado, atleta da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhede,

obteve mínimos para participar nos Campeonatos Mundiais de Juniores de Natação Pura que se irão realizar no próximo mês de agosto, no Dubai.

A atleta obteve esta marca no último fim de semana, nos Campeonatos Inter-districtais das Associações de Natação de Aveiro, Coimbra e Leiria. Está assim alcançada uma das metas a que a nadadora Florbela Machado se propunha no início desta época desportiva.

Os Campeonatos Inter-districtais das Associações de Natação de Aveiro,

Coimbra e Leiria realizaram-se entre os dias 8 e 10 de março. Contaram com a presença de 455 nadadores em representação de 38 clubes. A Columbófila teve

em destaque ao longo dos três dias de competição, dados os resultados obtidos pelos 12 atletas que levou a provas.

Para além de Florbela Machado, também Mariana Guerra se destacou, tendo batido um recorde regional.

Em termos inter-districtais a coletividade de Cantanhede alcançou 38 pódios, sendo que desses 18 foram títulos de campeão Inter-districtais, tendo sido a SCC o segundo clube no medalheiro, atrás do Clube Náutico Académico de Coimbra.

Já em termos Regionais, considerando apenas a

Associação de Natação de Coimbra, foram alcançado 47 pódios, sendo que deste 29 são títulos de campeão regional, 14 de vice - campeão regional e quatro terceiros lugares.

Saíram destas provas oito atletas com mínimos para os campeonatos nacionais, sendo que os atletas Leandro Mota, Diogo Marques, Alexandre Coutinho, Eduardo Carvalheiro irão participar nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, que se vão realizar no Jamor e Florbela Machado, Vanessa Machado, Mariana Guerra e Maria Costa nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, que este ano terão como "palco" o Complexo Olímpico de Coimbra.

Integraram ainda a comitiva da SCC, os atletas

Hugo Neto, Eduardo Carvalheiro, Ana Mafalda Duarte e Ana Vanessa Duarte, que também contribuíram de forma muito significativa para o medalheiro ■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: BASQUETEBOL – DATA – 13 MARÇO - 2013

TIRAGEM MÉDIA 10624 –

## Duplo convívio em Condeixa e Cantanhede

**MINIBASQUETEBOL** Condeixa e Cantanhede foram palco de duas festas durante o fim-de-semana. No Pavilhão Municipal de Condeixa realizou-se um animado convívio de Minis 10, que contou com a presença do anfitrião Basket

Club de Condeixa, bem como do Ginásio Figueirense, Sampaense e BC Cantanhede. Disputaram-se seis jogos, divididos em quatro períodos de sete minutos, com a participação das equipas seguido de um animado “Jogo do Elimina”, ven-

cido, desta vez, por um atleta do Ginásio.

Em Cantanhede, o convívio, organizado pela SCC, foi destinado aos Minis 12, que teve ainda a participação do Clube Basket 2011-ESBM, CAD Coimbra e Sp. Figueirense. ◀