



Iniciaram-se na Sociedade de Recreio e Beneficência do Porto Brandão as aulas de zumba, que têm lugar todas as quintas-feiras, das 20h30 às 21h30. A SRBPB informou que as mensalidades têm o valor de 12,50 euros, já com seguro desportivo incluído, e não só tem as inscrições abertas, como se disponibiliza a alargar a experiência a colectividades vizinhas. ▫
17-abr-2013

Zumba é um desporto descrito como fitness dançada, com inspiração em movimentos e músicas latinas e internacionais. Combina aeróbica, treino intervalado e de resistência, permitindo queima de calorias e benefícios cardiovasculares.

- [Mais sobre as atividades da SRBPB](#)