



Nesta edição

XXII Festival Nacional de Folclore

Pág. 12

Casa do Povo de Corroios celebra 72 anos

Aniversário assinalado com grande vitalidade



Págs. 6, 7 e 8



Leia ainda nesta edição

III Encontro de Coros da Casa do Povo de Corroios
Pag. 3

Festa de Aniversário do Rancho Folclórico da CPC
Pag. 5

Espectáculo de Dança do Ventre
Pag. 9

Manutenção física promove saúde dos 14 aos 65 anos
Pag. 9

Marchadores da Casa do Povo dominam os Campeonatos Regionais de Juvenis em Pista
Pag. 11



Ficha Técnica**Casa do Povo de Corroios
Boletim Informativo**

N.º 6 - Julho/Agosto/Setembro 2006

Propriedade

Casa do Povo de Corroios
Rua da Casa do Povo, n.º 14
2855 – 111 CORROIOS
Telefone: 21 253 24 11
Fax: 21 255 92 65
E-mail: cpcorroios@iol.pt
Site: www.cpcorroios.com

Director

Francisco dos Anjos Rodrigues
Presidente da Direcção da CPC

Redacção

Bruno Figueiredo
Dulce Sameiro
Inês Figueiredo
José Carita
Lucina Silva
Marco Cruz
Mário Rato
Paula Silva
Sara Figueiredo
Sara Teixeira
Susana Rosa

Grafismo/paginação

Filipe Ginga

Secretária da Redacção

Paula Silva

Periodicidade

Trimestral

Distribuição

Gratuita

Tiragem

1 000 Exemplares

Impressão

Oficinas Gráficas da Ribeira de
Pêra, Lda.

**Editorial**

A importância do Movimento Associativo

Francisco dos Anjos Rodrigues
Presidente da Direcção da Casa do Povo de Corroios

Passaram cerca de cento e sessenta anos desde o aparecimento/fundação da primeira associação sócio-cultural no Concelho do Seixal, outras se seguiram e até 1974, foram formadas neste Concelho cerca de 20 Associações Culturais e Desportivas. Nos últimos 30 anos, muitas outras nasceram, sendo hoje um número superior a 50. São muitos os homens e as mulheres que diariamente trabalham voluntária e gratuitamente nestas Instituições.

Saliento a importância que estas têm nas áreas da cultura, desporto, lazer e social, fundamental para o bem-estar dos seus associados e da população da sua área de influência. Portugal seria ainda mais pobre cultural e desportivamente, se não fosse o trabalho de base na formação de crianças e jovens que se iniciam nestas casas (verdadeiras universidades) e que mais tarde se tornam grandes talentos com reconhecimento Nacional e Internacional.

Lamentavelmente só o poder central não reconhece ou procura ignorar a importância deste trabalho. Além de não apoiar financeiramente ou na construção de equipamentos, onde melhor se poderia desenvolver este trabalho, tornando-o ainda mais rico. Pelo contrário, são estas instituições tributadas com impostos como o IVA na compra de instrumentos musicais e equipamentos desportivos.

Seria importante e urgente que o poder político aprovasse leis como o regime diferenciado do IVA, a definição de critérios de apoio, entre outras, para Associações de Utilidade Pública sem fins lucrativos, criando incentivos fiscais para os dirigentes de forma a existir uma maior motivação/re-novação e estimular os mais novos a iniciar esta actividade tão nobre que muito ensina, dignifica e prestigia.

Enquanto os senhores governantes não quiserem reconhecer a importância que temos para o bem-estar das populações, não teremos a “dúzia” que faz falta mas teremos com certeza a “meia dúzia” do costume. Não vai ser por isso que vamos deixar de trabalhar como sempre fizemos.

Como nem tudo pode ser mau, nós no Concelho do Seixal vamos continuar a ser apoiados pelo Poder Local, não de acordo com as nossas necessidades, mas com aquilo que nos permite trabalhar diariamente.



Corpos Sociais da Casa do Povo de Corroios

Mesa da Assembleia Geral

Presidente: José Maria de Almeida
1.º Secretário: Manuel Godinho Prates Campino
2.º Secretário: Jorge Manuel Costa

Direcção

Presidente: Francisco dos Anjos Rodrigues
Vice-presidente Desportivo: Susana de Jesus Jorge Lourenço Rosa
Vice-presidente Cultural: José Manuel Miranda Carita
Tesoureiro: Marco António Ribeiro Rocha Martins da Cruz
Secretária: Antónia Joaquina Gomes Salvador Martinho
Vogal Área da Cultura: Paula Cristina Elias Silva
Vogal Área do Desporto: Luís Filipe Pires Ginga

Conselho Fiscal

Presidente: Célia Coelho Dias
1ª Vogal: Maria Teresa Martin Santos Félix
2ª Vogal: Regina Maria Silva Teixeira Fonseca



III Encontro de Coros da Casa do Povo de Corroios

José Carita (*)

A Casa do Povo de Corroios organizou, de 12 a 16 de Junho, o seu III encontro de coros polifónicos, que contou com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, Junta de Freguesia de Corroios, Alma Alentejana e Paróquia de Arrentela, no qual materializou a segunda parte desta troca de experiências musicais e vivenciais com o Orfeão Madeirense.

O Coro Carpe Diem havia já participado no festival: "Coros de Natal" no Funchal, no Natal de 2004. Agora foi a vez do coro madeirense nos visitar.

O Encontro compreendia três concertos, o primeiro na Casa do Povo de Corroios, o segundo na Igreja da Arrentela e o terceiro na basílica de Mafra. Respectivamente nos dias 13, 14 e 15 de Junho.

Destaca-se o Concerto que teve lugar na Casa do Povo em que participaram o Coro Infantil dirigido pela Professora Lucina Silva, o Orfeão Madeirense dirigido pelo Maestro José Pereira Júnior e o Coro Carpe Diem dirigido pelo Professor José Carita.

(*) Professor de Música



Primeira Audição de Canto da Escola de Música

Lucina Silva (*)

Dia 30 de Abril realizou-se a primeira audição de Canto da Escola de Música da Casa do Povo de Corroios. Esta audição teve como objectivo principal apresentar algum do trabalho realizado pelos alunos de Canto e do Coro Infantil, desde o início do ano lectivo.

Tudo começou durante a manhã, quando pelas 11h começaram a chegar os alunos de Canto e do coro Infantil para o ensaio geral. Começamos por aquecer as vozes. O entusiasmo era grande, e o nervosismo também, o que é normal, pois o desejo de cantar bem é um objectivo comum e a apresentação em público é sempre uma

responsabilidade. Depois do aquecimento vocal, procedemos então ao ensaio geral da audição por ordem escolhida.

O programa foi composto por dois momentos. No primeiro foram cantadas canções tradicionais infantis, árias antigas, canções pertencentes a musicais do séc. XX e ainda canções modernas da música portuguesa. No segundo momento, os presentes tiveram o prazer de assistir a uma encenação de um excerto do conhecido musical "Música no coração" do compositor Richard Rodgers.

O empenho de todos os alunos participantes foi extraordinário e, por isso, estão de parabéns!

(*) Professora de Música



notícias
galeria de imagens
foto-reportagens
destaques
e muito mais...

Casa do Povo de Corroios na Internet
www.cpcorroios.com

Notícias

Dia Mundial da Dança (*)

A Classe de Dança "Hodepassos" participou no dia 29 de Abril no espectáculo Comemorativo do Dia Mundial da Dança. Este espectáculo organizado no âmbito dos Jogos do Seixal 2006, pela Comissão Técnica da Dança, realizou-se no Ginásio Clube de Corroios e mais uma vez a coreografia apresentada espelhou a qualidade do trabalho desenvolvido pela classe de Dança Contemporânea da CPC.



2.º Gala de Artes Marciais da Freguesia de Corroios (**)

Inserido no 13º Aniversário da Vila de Corroios, no dia 19 de Maio, a Junta de Freguesia organizou mais uma vez a 2º Gala de Artes Marciais. Tal como no ano anterior, a Casa do Povo voltou a ser convidada para estar presente, fazendo-se representar pela sua classe de Karaté orientada pelo técnico Marco Cruz.

Esta demonstração teve a participação de várias classes da freguesia.

A nossa, contou com a presença de 23 atletas que realizaram uma exibição de bom nível, que contribuiu para o engrandecimento do evento, da modalidade e da Casa do Povo.

Esperamos que esta Gala se mantenha por muitos e longos anos, para que possamos mostrar à freguesia de Corroios, o trabalho de qualidade realizado diariamente dentro da nossa casa.



Treino no Parque da Paz (**)

Como em anos anteriores, o técnico Marco Cruz procura que alguns treinos sejam realizados fora das nossas instalações. Assim, dia 20 de Maio este realizou-se no Parque da Paz.

Estes eventos têm como finalidade, além do treino em contacto com a natureza ou fora do local habitual, o convívio entre os atletas, seus familiares e amigos.

Os treinos são abertos a todos, o que tem contribuído para que mais gente se tenha juntado a nós. Funcionando também como uma forma de publicitar a classe e a própria Casa do Povo.

O treino contou com 52 participações.



4.º Encontro Inter-Dojo's Okinawa Goju-Ryu Karaté-Do (**)

Realizou-se no dia 3 de Junho, no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho, o 4º Encontro Inter-Dojo's de Okinawa Goju-Ryu Karaté-Do. Este evento anual teve a orientação técnica a cargo do Sensei Álvaro Silva 5ºDan, o Sensei Jorge Quaresma 4ºDan e do Sensei Marco Cruz 4ºDan.

Estiveram envolvidos no encontro 100 praticantes. Este evento além do desenvolvimento técnico e humano, visa o convívio entre praticantes de várias escolas. A organização do encontro esteve a cargo da Casa do Povo.

Uma palavra de agradecimento à Câmara Municipal do Seixal e ao Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho, pela cederência das suas magníficas instalações.



Badoca Park (**)

No passado dia 11 de Junho, a classe de Karaté da Casa do Povo realizou um passeio convívio ao Badoca Park em Sines. Foi um dia inesquecível. Participaram 40 pessoas entre praticantes e seus familiares. O passeio teve início com a saída da Casa do Povo às 9 horas, com destino ao parque.

Chegamos por volta das 11 horas. Fomos assistir a uma exibição de Aves de Rapina e realizamos o Safari às 12.30 horas.

Concluído o passeio fomos fazer um picnic, depois de devidamente alimentados usufruímos das condições do parque, uns brincando, outros jogando, outros passeando até à hora do regresso por volta das 16.30 horas.

Foi um dia diferente e pensamos repetir dada a satisfação dos seus intervenientes.



(*) Susana Rosa / (**) Sensei Marco Cruz

Adenda à edição n.º 5 do Boletim Informativo da Casa do Povo de Corroios

Por lapso, na passada edição do Boletim Informativo da Casa do Povo de Corroios (número 5), no artigo com o título "Célia Dias: 21 anos na história da CPC", publicado na página 7, não foi mencionado o nome de José Elisário Miranda, que integrou o Grupo de Música Popular Portuguesa "Maré Viva".

Pelo sucedido, as nossas desculpas.



Festa de Aniversário do Rancho Folclórico da Casa do Povo de Corroios

Paula Silva (*)

Dia 17 de Junho festejou-se o Aniversário do Rancho Folclórico, que no dia 10 de Junho fez 24 anos de existência.

Organizou-se uma festa muito bonita, apresentada pelo Filipe e pela Vânia, que começou com um desfile de moda (apresentação de trajes), em que participaram como modelos: Antónia, Bia, Fátima, Filipe, Laura, Maria do Rosário, Maria Vilhena, To-Zé, José, Cristina, António, Bruno, Carlos, Nuno, Pedro Cunha, Rogério, Tiago, Inês, Jéssica, Patrícia Martinho, Paula, Sara, Vanda (mesmo lesionada numa das mãos não quis deixar de fazer parte da festa), Vânia, Vera Rodrigues, Gracinda e Ricardo.

Houve também um momento de Dança do Ventre, apresentada pela Patrícia Martinho com duas danças.

Uma "Desgarrada" escrita pelo Pedro Quaresma e cantada pelo Nuno e pela Maria do Rosário e terminamos a noite com Karaoke, com todos a cantar, com vozes bem afinadas.

Salienta-se a participação e disponibilidade dos elementos do rancho para tornar esta "Nossa" festa tão bonita, que só perdeu quem não esteve presente.



Rancho da CPC actuou em Mirandela e Moura

Inês Figueiredo, Sara Figueiredo e Bruno Figueiredo (*)

Durante o mês de Abril, o Rancho Folclórico da Casa do Povo de Corroios participou em várias actuações, das quais se destacam:

Deslocação a Mirandela

Dias 22 e 23 de Abril em Mirandela participando num Festival de Folclore, onde mostrou e bem a tradição e cultura do povo de Corroios.

Foram dois dias muito bem passados, em que os elementos do Rancho conviveram, passearam e se divertiram muito.

Actuação em Moura

Dia 29 de Abril o Rancho Folclórico e o Grupo de Cavaquinhos da Casa do Povo de Corroios estiveram presentes nas Festas de S. Sebastião de Moura, onde em conjunto com outros Grupos Corais e Instrumentais abrilhantaram os festejos.

(*) Elementos do Rancho Folclórico da CPC



Nova Época em preparação

As férias estão à porta e é altura de preparar a nova época.

Na tentativa de ir ao encontro dos interesses de todos os nossos associados e de todos os que procuram na Casa do Povo um local de desenvolvimento e melhoria da sua actividade/condição física, estão previstas a partir de Setembro, algumas novidades.

É com o objectivo de aumentar e diversificar a oferta que surgem duas novas actividades – o Hip Hop e as Danças de Salão – que decerto, irão ser do agrado de muitos.

A partir do dia 1 de Setembro a inscrições estão abertas, não só para as novas aulas, como para as que já fazem parte do plano das actividades regulares da Casa do Povo.

Ficamos à sua espera. Boas Férias. Até Setembro!



Sessão Solene do 72.º Aniversário da Casa do Povo de Corroios

Comemorou-se no passado dia 6 de Maio de 2006, a passagem do 72.º Aniversário da Fundação da Casa do povo de Corroios, que contou com a presença de cerca uma centena e meia de amigos.

A Sessão teve início às 16:30 horas com uma demonstração de Dança do Ventre magnificamente executada pela jovem Sara Teixeira.

Seguidamente foi constituída a mesa de honra com as seguintes individualidades: Vereador Jorge Silva em representação da C.M.S, José Manuel Esteves em representação da J.F.C., Dr. Manuel Soares Silva em representação do INATEL, Afonso Candeias presidente da A.G.D.S, Bartolomeu Milreis em representação da A.C.C.S, José Maria de Almeida presidente da Confederação Portuguesa das Casas do Povo e também presidente da Mesa de Assembleia Geral da C.P.C., e Francisco dos Anjos Rodrigues presidente da Direcção da C.P.C.

Aberta a sessão pelo presidente da Mesa da Assembleia-geral, seguiram-se as distinções dos técnicos da C.P.C. e homenageados: Maria Vilhena pelos muitos anos de trabalho e dedicação ao Rancho Folclórico da C.P.C; Sandra Bernardes pelo apoio Jurídico que vem prestando gratuitamente à C.P.C; Francisco Naia cantor, Músico e compositor pela colaboração dada à C.P.C. na realização de espectáculos e Marco Cruz, pelos 25 anos de dedicação a C.P.C. como praticante, técnico de Karaté e dirigente.



Foram lidas mensagens de várias instituições onde destacamos a do Governo Civil de Setúbal.

Seguiu-se a intervenção do Presidente da Direcção que referiu a história rica da Casa do Povo e das suas actividades, sendo uma das colectividades mais equelética da zona Sul de Portugal, com 7 modalidades culturais e 6 modalidades desportivas envolvendo um total de 643 praticantes.

Foi também referido pelo Presidente: "No entanto, é com alguma mágoa que temos vindo a

verificar que os apoios atribuídos pela Câmara Municipal do Seixal a esta Instituição e utilizando o método comparativo com outras Instituições do Concelho, fica bastante aquém do trabalho que realizamos, conhecemos e colaboramos na elaboração das normas e critérios de apoio ao Movimento Associativo, com as quais estamos parcialmente de acordo em mais de 95%, o problema existe nas candidaturas e na forma como são controladas. O futuro vai com certeza dar-nos razão.

Uma palavra para a Junta de Freguesia de Corroios, sempre

disponível para nos apoiar, que lamentavelmente este ano e com data de 12.04.2006, nos enviou um ofício a informar que nos foi retirado das Festas da Vila de Corroios de 2006, o XXII Festival de Folclore, quando já tínhamos todos os Ranchos confirmados. Vamos andar para trás, a Junta de Freguesia vai organizar o seu 1.º Festival de Folclore. (porque até hoje não organizou nenhum).

Para os Dirigentes desta Casa, torna-se gratificante estar à frente dos seus destinos, contando com apoios que pela sua importância merecem ser referidos, nomeada-

Veja como os nossos PRODUTOS lhe dão a volta à cabeça

mente:

- Os trabalhadores da Junta de Freguesia,
- O INATEL,
- A Junta de Freguesia de Corroios
- A Câmara Municipal de Almada

É justo que se destaque a Câmara Municipal do Seixal, uma vez que sem o seu apoio, mesmo que abaixo das nossas necessidades, concerteza não tínhamos chegado tão longe.

A obra é grande e temos orgulho nela, porque é fruto de trabalho constante, voluntário e de grande dedicação dos nossos atletas, alunos, professores e colaboradores, para todos o nosso reconhecimento”.

Estiveram presentes várias colectividades do Concelho que felicitaram a Casa do Povo pelo seu Aniversário e elogiaram o trabalho feito por esta instituição nas áreas do desporto e da cultura. Seguiu-se a intervenção dos membros da mesa de honra. Bartolomeu Milreis em representação da A.C.C.S referiu ser esta Casa do Povo um exemplo na forma como trabalha e onde tem muitos amigos e com eles tem aprendido.

Afonso Candeias, Presidente da A.G.D.S., afirmou que o trabalho feito pela Casa do Povo a nível desportivo e cultural em es-



pecial na área gímnica, aquela que melhor conhece, tem tido grande importância no panorama gímnico distrital com destaque para os Trampolins, Ginástica Rítmica e formação.

Dr. Manuel Soares Silva em representação do Inatel afirmou: “conheço a grande obra feita nesta Casa do Povo a nível Desportivo e Cultural, um exemplo que muitos deviam seguir”.

referiu ainda que “seria altura das entidades oficiais Governo e Autarquia pensarem em alargarem as instalações desta instituição”.

José Manuel Esteves em representação da Junta de Freguesia de Corroios afirmou ser um amigo de longa data da C.P.C. da qual é sócio e já foi dirigente. Disse ainda que Corroios tem um Movimento Associativo muito forte e organizado, onde a Casa do Povo está incluída, justificou que foi retirada a organização do Festival Nacional de Folclore à Casa do Povo por uma decisão do Executivo da Junta de Freguesia. Desejou muitos êxitos e felicitou a Casa do povo por mais um Aniversário.

Sr. Jorge Silva em representação da Câmara Municipal do Seixal salientou que “esta é efectivamente uma Casa que tem tido uma grande importância no Concelho, porque muito tem contribuído para o desenvolvimento do Movimento Associativo, pela experiência e dedicação dos seus dirigentes e pela forma como encaram o seu papel na Sociedade. Numa altura de dificuldades como a que vivemos temos que reconhecer que o Movimento Associativo consegue fazer muito com menos dinheiro”.



PUB



Apliqueluz Albufeira
Estrada Nacional 125, km 67
Retail Park Albufeira, Loja 11
Lugar da Tavagueira - Guia
8200 Albufeira - Portugal
Tel: (315) 289 560 220
Fax: (351) 289 558 047



Apliqueluz Casal do Marco
Parque Comercial ACF
Estrada Nacional 10,
Rua da Indústria - Casal do Marco
2840-166 Seixal - Portugal
* Junto aos Electrodomésticos ACF
Tel: (315) 212 267 400
Fax: (351) 212 255 893



72.º Aniversário da Casa do Povo de Corroios

Espectáculos de comemoração animaram mês de Maio

Francisco Naia (6 de Maio)

O espectáculo de Francisco Naia teve lugar no dia 6 de Maio na Casa do Povo de Corroios, no âmbito das comemorações do 72.º Aniversário. Mais uma vez a sala esteve repleta de espectadores entusiasmados.

Este grande cantor e comunicador engrandeceu o nome prestigiado desta instituição. A sua límpida voz foi bem acompanhada pelos timbres dos saxofones e da flauta transversal de Jorge Costa, pelas cordas do Ricardo Fonseca e do José Carita, pelo Contrabaixo do Gil Pereira e pela percussão do Nuno Faria.

A todos eles o agradecimento da Direcção.



Noite de Fados (20 de Maio)

Dia 20 de Maio foi a vez do fado dar voz e música ao nosso aniversário e à semelhança do que havia sido feito no ano anterior. Desta feita com Guitarra Portuguesa e Viola, como manda a tradição.

Nas Guitarras de Sandro Costa e Jorge Costa e com o acompanhamento firme da viola de João Costa, puderam as vozes dos convidados e dos espontâneos encher a sala de música, de alma fadista e de alegria de todos os associados que encheram por completo o nosso ginásio.

Aos fadistas: Nélia Romão, Joaquim Valverde, Maria do Céu, Natalino, Manuela Sameiro, António Carita e Tony, a Casa do Povo de Corroios agradece a forma como alegraram esta noite de todos.



Orquestra Ligeira do Exército (12 de Maio)

A Orquestra Ligeira do Exército, realizou no dia 12 de Maio um concerto magnífico que deixou rendido o público que assistiu, no Ginásio Clube de Corroios, que amavelmente nos cedeu a sua sala para podermos engrandecer este mês de aniversário.

Num percurso musical que foi desde Glen Miller a Queen e que passou também por Paulo de Carvalho e Carlos do Carmo.

As vozes masculina e feminina transportaram-nos com uma vivacidade de tal modo contagiante que não se deu pelo passar do tempo.

Os instrumentistas com o seu profissionalismo deram beleza a todos os sons que saíam dos instrumentos e o maestro que articulou todas estas sensibilidades fê-lo da melhor forma possível e por isso provavelmente teremos no próximo ano a Orquestra Ligeira do Exército de novo em Corroios a convite desta Casa do Povo.



A Prata da Casa (27 de Maio)

No dia 27 de Maio encerrámos as comemorações do 72º aniversário. Entendemos que comemorar o aniversário de uma instituição como a Casa do Povo de Corroios é honrar a memória dos seus fundadores, cultivando o seu exemplo que em tempos bem mais difíceis do que estes, trabalhavam para o bem comum e por isso decidimos encerrar com prata da casa.

O Coro Carpe Diem, que já tem levado o nome de Corroios a todo o país e também além fronteiras, organizou uma noite em que participaram os músicos que exercem actividades pedagógicas nesta instituição, procurando apresentar um espectáculo diversificado, onde houve lugar para a guitarra para o canto à capela e com acompanhamento instrumental, cavaquinhos, flautas, solos, excertos do musical "música no Coração", terminando com um pequeno recital do coro, em que foi lançado o desafio a outros potenciais cantores.

Enfim foi um espectáculo que agradou aos presentes e teve a particularidade de envolver apenas professores e alunos da casa, o que muito nos honra.



Espectáculo de Dança do Ventre

Sara Teixeira (*) não puderam actuar na festa, no entanto colaboraram na sua organização. No passado dia 3 de Junho realizou-se na Casa do Povo de Corroios um espectáculo de Dança Oriental, organizado pela professora Sara Teixeira, que reuniu os alunos desta modalidade da Casa do Povo de Corroios e do Ginásio Spartaculo (Santa Marta do Pinhal).

Este espectáculo teve não só como objectivo o convívio entre turmas diferentes, mas também dar a conhecer o trabalho realizado ao longo dos três anos de existência da modalidade nas duas instituições acima referidas.

Neste espectáculo participaram 28 alunos com idades compreendidas entre os sete e os cinquenta anos. Houve alunas que

não puderam actuar na festa, no entanto colaboraram na sua organização.

O espectáculo foi dividido nas diferentes vertentes da dança oriental, tais como: Dança turca, Dança com bastão, Dança com Saggats, com véus, velas, pandeiro e o cruzamento entre as danças orientais e ocidentais.

Este foi um espectáculo cheio de luz, som, cor e sensualidade.

Os agradecimentos da Professora Sara Teixeira ao Professor de Yoga (João Pedro) e Professor de Música (José Carita) à Casa do Povo de Corroios e ao Ginásio Spartaculo.

(*) Professora de Dança do Ventre



Manutenção física promove saúde dos 14 aos 65 anos

Dulce Sameiro (*) Se o passar do tempo o fez pensar que a actividade física é coisa de gente "jovem" pense de novo e venha conhecer as nossas aulas de manutenção física.

Esta classe é dirigida a todos os JOVENS dos 14 aos 65 anos e os benefícios são só seus, confirme!!! São aulas animadas, alegres onde tratamos o nosso corpo com boa disposição.

Os benefícios da actividade física são maiores na vida adulta do que em qualquer outra altura da vida. Um corpo em forma é o nosso maior aliado, contra o avançar do tempo e a doença, mais vale prevenir... E se pensa que a correria do dia a dia não permite que tire duas horas por semana só para si então pense nesta frase de Edward Derby: "Os que não encontram tempo para o exercício vão ter de o encontrar para as doenças"

A saúde é uma das nossas grandes preocupações e muitos dos problemas podem ser prevenidos e "aliviados" através da prática de exercício físico.

Com as nossas aulas vai sentir a diferença: mais energia (menos cansaço), me-

lhor postura (menos dores), diminuição da massa gorda, menos stress, mais força, mais auto-estima, enfim tentamos aumentar a sua qualidade de vida de uma forma divertida e natural.

Venha experimentar uma aula!!! Basta aparecer às 2.^{as} e 4.^{as} feiras, das 20.30h às 21.30h, a partir de Setembro.

(*) Professora de Manutenção



Os benefícios da actividade física são já conhecidos por todos. No entanto nunca é demais recordar, principalmente, aqueles que encontram mais ênfase nestas aulas de grupo que lhe propomos:

- Ajuda a controlar o peso corporal
- Aumenta a massa muscular
- Previne a osteoporose
- Reduz o risco de doenças cardíacas
- Reduz o risco de desenvolver diabetes e ajuda ao seu controlo
- Ajuda a controlar a tensão arterial
- Ajuda a encontrar uma boa postura
- Reduz o stress
- Ajuda a preservar o nosso sistema osteo-articular

A sua opiniao conta

Desta vez publicamos dois desenhos da autoria de João Augusto, de nove anos, aluno da Professora Lucina Silva. Estas verdadeiras obras de arte relatam a ida ao Auditório Municipal do Seixal, no passado dia 21 de Abril, para assistir a um recital de violino, violoncelo e piano.

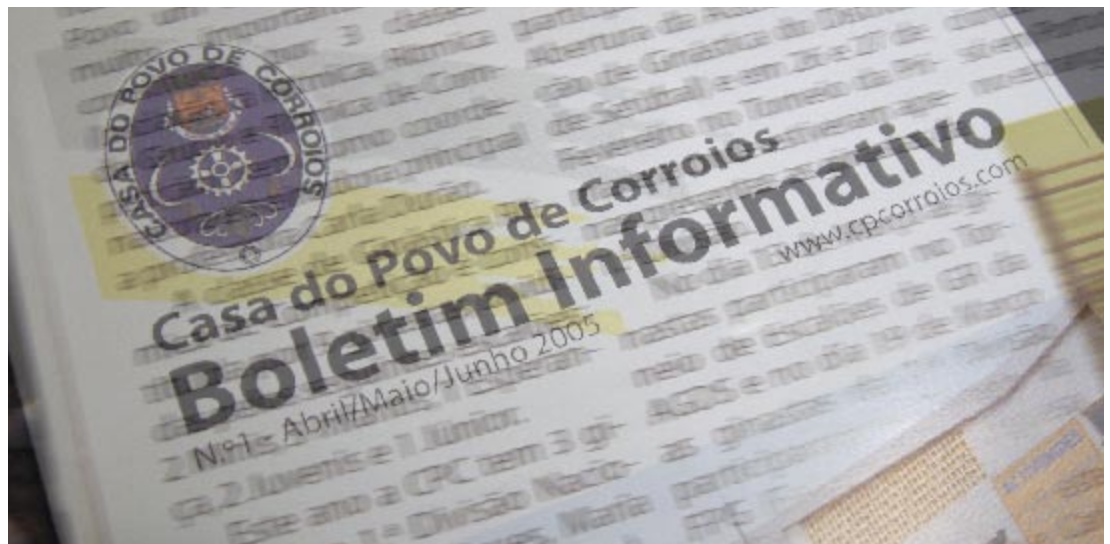


Este espaço pode também ser seu!

Escreva e faça-nos chegar a sua opinião/sugestão sobre qualquer assunto relacionado com a actividade da Casa do Povo de Corroios.

Os textos ou imagens poderão ser enviados via e-mail (cpcorroios@iol.pt), ou entregues na secretaria da Casa do Povo de Corroios (de preferência em suporte digital).

Para nós, a sua opinião conta. E muito.



Atletismo

Emanuel Semedo dominou a prova de 100 m, nos Campeonatos Regionais de Juniores e Absolutos de Setúbal

Mário Rato (*) Depois de ter competido no Meeting de Cáceres (Espanha), onde melhorou a sua marca nos 100m para 11,10", o nosso campeão Emanuel Semedo cindrou toda a concorrência ao obter 10,95" na meia-final e depois 11,00" na final, no passado fim de semana, 30 Junho e 2 de Julho, sagrando-se campeão regional de juniores e também de absolutos de Setúbal.

Com esta marca o Emanuel Semedo já garantiu os mínimos para participar nos Campeonatos de Portugal de Pista..

Nestes campeonatos Regionais de Setúbal estiveram tam-

bém em destaque os nossos marchadores Pedro Nunes e Cristiana Vaz, que se sagraram

igualmente campeões de Juniores e Absolutos, na prova de 10 000 m/Marcha masculinos e femininos respectivamente.

(*) Treinador de Atletismo

RESULTADOS

Campeonato Regional de Juniores e Absolutos - Pista Carla Sacramento (30/06 e 02/07/06)

100m: 1.º Lugar - Emanuel Semedo (CPC) - 11,00" (10,95" na meia-final)

200m: 2.º Lugar - Emanuel Semedo (CPC) - 23,41"

200m: 5.º Lugar - Fernando Semedo (CPC) - 24,20"

Salto em Comprimento: 4.º Lugar - Rui Machado (CPC) - 5,72m

Salto em Altura: 3.º Lugar - Rui Machado (CPC) - 1,60m

10 000m/Marcha Feminina: 1.º Lugar - Cristiana Vaz (CPC) - 57,22,92"

10 000m/Marcha Masculino: 1.º Lugar - Pedro Nunes (CPC) - 54,14"

10 000m/Marcha Masculino: 1.º Lugar - INATEL(Vet.B) - Mário Rato (CPC) - 56',38"

10 000m/Marcha Masculino: 1.º Lugar - INATEL(Vet.F) - Guilherme Jacinto (CPC) - 58',20"

Colectivamente: Casa do Povo Corroios - 5.º Lugar

Marchadores da Casa do Povo dominam os Campeonatos Regionais de Juvenis em Pista

Mário Rato (*) Realizaram-se nos dias 10 e 11 de Junho, na Pista Carla Sacramento (Seixal), os Campeonatos Regionais de Setúbal para o Escalão de Juvenis. A Casa do Povo de Corroios esteve presente com os seus jovens e mais uma vez esteve em destaque nas provas de Marcha Atlética, que dominou por completo, tanto nos masculinos como no feminino. Realce para a atleta Marisa Sá, que apesar de ainda ser Iniciada, conseguiu os mínimos para o Campeonato Nacional de Juvenis.

Atletas obtém mínimos para outros campeonatos

Pedro Nunes, Fernando Semedo e Marisa Sá obtiveram mínimos para participar nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, que se realizaram nos dias 17 e 18 de Junho no Luso.

Pedro Nunes, Emanuel Semedo e Cristiana Vaz obtiveram mínimos que lhes permitiu participar nos Campeonatos Nacionais de Juniores, que se realizaram nos dias 8 e 9 de Julho, em Guimarães.

(*) Treinador de Atletismo



RESULTADOS

Campeonato Regional de Juvenis - Pista Carla Sacramento (10 e 11/06/06)

100m/Barreiras: 3.º Lugar - Fernando Semedo (CPC) - 16,03"

100m: 5.º Lugar - Fábio Cavaleiro (CPC) - 13,07"

200m: 4.º Lugar - Fernando Semedo (CPC) - 24,25"

Salto em Comprimento: 4.º Lugar - Rui Machado (CPC) - 5,50m

5000m/Marcha Feminina: 1.º Lugar - Marisa Sá (CPC) - 29,38"

5000m/Marcha Masculina: 1.º Lugar - Pedro Nunes (CPC) - 25,50"

5000m/Marcha Feminina: - 2.º Lugar - Pedro Santos (CPC) - 32,01"

Colectivamente: Casa do Povo Corroios - 4.º Lugar

Rancho Folclórico da Casa do Povo de Corroios inscrições abertas



Contacte a secretária da Casa do Povo de Corroios

XXII Festival Nacional de Folclore

Dia 19 de Agosto, na Costa da Caparica, realiza-se o XXII Festival Nacional de Folclore, organizado pela Casa do Povo de Corroios, em parceria com a Junta de Freguesia da Costa da Caparica e Alma Alentejana.

Este ano, participam os seguintes ranchos:

- Rancho Folclórico "As Lavradeiras de Gondar" (Caminha);
- Rancho Folclórico de Torredeita (Viseu);
- Grupo Folclórico de Ereira (Montemor-o-velho);
- Rancho Folclórico do Poceirão (Poceirão - Palmela);
- Rancho Folclórico da Casa do Povo de Corroios (Seixal).

A actuação tem início marcado para as 21.30h, junto ao Mercado da Costa da Caparica.



Casa do Povo participa no Festival Gímnico de Corroios

Susana Rosa (*)

No passado dia 20 de Maio, a Casa do Povo de Corroios participou mais uma vez no Festival Gímnico da Vila de Corroios.

A representação ficou a cargo de quatro ginastas de rítmica da classe da CPC. Neste festival, foram apresentados cinco esquemas individuais.

Estas foram as ginastas participantes:

- Daniela Rosa (esquema de arco e maças);
- Carolina Leitão (mãos livres);
- Miriam Colaço (mãos livres);
- Joana Rosa (mãos livres).

(*) Vice-presidente da área desportiva



PUB



**Inovação
Qualidade
Eficácia
Segurança
Know-how
Rapidez**



No mundo da electricidade só não vendemos energia!

Sede e Armazém Central
Rua Álvaro Ferreira Alves, nº27
Zona Industrial Sta Marta Pinhal
2855-591 Corroios
Telf.: 351 212557500
Fax: 351 212552578
Email geral: armasul@armasul.com
comercial@armasul.com
marketing@armasul.com

Loja e Armazém
Rua Oliveira Martins, lote 2 loja A e B
Paivas
2845-341 Amora
Telf.: 351 212250243
Fax: 351 212252290

Armazém
Quinta da Argem, lote 42,
Zona Industrial Sta Marta Corroios
2845-408 Amora

www.armasul.com