

Boxe - Kickboxing - Karaté - Low Kick - Pencak Silat - Supino - Muay Thai - Ginástica - Tai-Chi



V-US

Ano III - Nº 22 - OUTUBRO 2007
Portugal Continental: 3 € (IVA INC.)

BOXING

Desportos de Combate & Fitness

Nuno Neves

conquista cinco títulos mundiais e europeus em 2007 mas anuncia retirada

PAULO SECO

prepara regresso aos ringues

Karaté em alta em Portimão

AFONSO VILELA

com treino personalizado de artes marciais

Portugal no MUNDIAL DE WUKO

Tai- Chi



Academia LotusZen e Allegro em Esmoriz

Festa Final de Encerramento do ano lectivo 2006/07

A Academia LotusZen e Allegro terminou em grande estilo a temporada 2006/07, com a realização de uma festa de encerramento que teve lugar no Cine-Teatro Esmoriztur, em Esmoriz. O evento serviu ainda para mostrar todo o trabalho que foi desenvolvido na academia nas mais diferentes actividades.

Texto e Fotografia **Elisa Silva**

A Academia LotusZen e Allegro privilegia a arte, o desporto e a saúde e, no pretérito dia 15 de Julho, realizou a festa de encerramento do ano lectivo 2006/2007, no Cine-Teatro Esmoriztur, em Esmoriz. O evento teve o apoio da junta de freguesia local e contou com a participação de cerca de 600 pessoas, tendo havido uma grande dinâmica de actividades ao longo da noite.

O espectáculo foi composto por duas partes e, na primeira, decorreram as exhibições de Tai-Chi 1 e 2, Ginástica de Reabilitação e Nan Shu infantis (coreografias do professor Pedro Monteiro), Pilates (coreografia da professora Liliana Silva), Ballet - Jardim Encantado (coreografia da professora Fátima Costa), Método Suzuki, interpretada pela professora Márcia e alunos convidados e Aeróbica (coreografia da professora Susana Sá). Depois dum pequeno intervalo, seguiram-se: Ballet - Degas, Cosmic Girl e The Work Song (coreografia da professora Fátima Costa), Hip-Hop (coreografia da professora Bárbara Canedo), Nan Shu - juvenis e seniores (coreografia do professor Pedro Monteiro), Aérobica/Step (coreografia da professora Susana Sá), Música - Flauta Transversal e Violino (interpretes professores



Elísio e professora Lúcia e Danças de Salão, pelos professores Eva, Joane, Diogo e Cátia.

Terminado mais um brilhante ano lectivo, a Academia LotusZen e Allegro reconhece o empenho e o profissionalismo do corpo docente, fazendo votos para que o próximo decorra com normalidade e grande empenho por parte de todos os praticantes das mais

diversas actividades. Para além disso, os responsáveis da academia agradeceram a confiança de todos os que a escolheram para praticarem desporto, deixando ainda uma palavra de apreço a todos os encarregados de educação pela dedicação com que acompanham os filhos.

Mais dois estágios realizados pela Academia

Mas o dinamismo da Academia LotusZen e Allegro não se fica apenas pela realização desta festa, tendo realizado recentemente outras duas importantes actividades. Assim, no Monte Coteiro, em Mozelos, teve lugar o 5º Estágio Nacional de Nan Shu, que contou com a participação de cerca de 25 pessoas nas categorias de infantis, juvenis e adultos.

Houve demonstração de Novas Técnicas de Combate, Defesa Pessoal, Tai-Chi, Meditação, Interação de Gerações, bem como outras actividades ligadas às artes marciais. Foi um estágio muito concorrido em que todos os participantes mostraram sempre bastante boa disposição e grande empenho. No final, procedeu-se à entrega do certificado da Acção de Formação aos participantes.

Algumas semanas depois realizou-se o 2º Estágio Nacional de Tai-Chi, na praia de S. Pedro e na zona envolvente da floresta, em Maceda. Foi um estágio em que marcaram presença cerca de 20 pessoas, que executaram com grande dinamismo tudo o que aprenderam ao longo do ano nesta actividade, mostrando assim que o Tai-Chi tem o futuro assegurado.



V Estágio Nacional de Nan Shu



II Estágio Nacional de Tai-Chi

Pedro Monteiro fez balanço positivo das actividades



Pedro Monteiro, professor e um dos responsáveis da Academia LotusZen e Allegro, em Esmoriz, fez um balanço positivo do evento e de todas as actividades desenvolvidas ao longo do ano na academia. "Este evento foi o culminar de um ano de grande trabalho e de evolução de todos os alunos nas mais diversas actividades e serviu também para mostrarmos aos encarregados de educação e ao público de uma forma geral todo o dinamismo e o profissionalismo dos professores e dos responsáveis da academia. Gostaria também de deixar uma palavra de apreço igualmente para os alunos, pois estiveram bastante bem e demonstraram muito empenho, num evento que requereu cerca de três meses de preparação, de

organização e de muito trabalho. Felizmente que tudo culminou num espectáculo bonito e ambicioso", disse o responsável da Academia LotusZen e Allegro.

Pedro Monteiro aproveitou ainda a ocasião para fazer um pequeno comentário sobre o 5º Estágio Nacional de Nan Shu e o 2º Estágio Nacional de Tai-Chi. "Estes dois eventos serviram para reforçar e fortalecer o espírito de grupo, para criar um intercâmbio entre as turmas e possibilitar um maior conhecimento entre elas. Ao mesmo tempo, serviram para aprimorar as técnicas específicas das actividades e também para demonstrar outras novas, criando uma motivação extra e uma aprendizagem de um nível ainda mais elaborado. Associado a

isto, houve ainda um piquenique que permitiu o convívio entre todos os participantes, o que é algo sempre de salientar, em que o espírito de camaradagem foi também explorado. Desta forma, posso dizer que, também aqui, o balanço é extremamente positivo" ☺

