

Atividades

Categoria: Atividades

Este centro, inserido no Programa Nacional de Marcha e Corrida, é promovido pelo Instituto do Desporto e Juventude de Portugal, pela Federação Portuguesa de Atletismo e pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Principais objetivos:

- . Promover e incentivar a prática regular de actividade física da população
- . Combater o sedentarismo
- . Aumentar a oferta no que a possibilidades de prática de atividade física diz respeito

Inscrições:

. Qualquer cidadão pode aceder a este serviço, desde que se inscreva no Programa Nacional de Marcha e Corrida na recepção das Piscinas Municipais Fernando Cunha, beneficiando de acompanhamento técnico na atividade e usufruindo das instalações/balneários das Piscinas Municipais.

A inscrição, poderá ser efetuada através do site <http://marchaecorrida.pt/weventual/inscricoes>, devendo após a inscrição dirigir-se com o comprovativo de pagamento à recepção das Piscinas Municipais Fernando Cunha e preencher uma ficha de inscrição. Esta atividade tem um custo de 12 euros anuais, que deverão ser pagos através de referência multibanco gerada no ato de inscrição.

Equipamento:

. O praticante deverá usar fato de treino, calções ou t-shirt (de acordo com as condições meteorológicas), calçado desportivo confortável, garrafa de água e boné.

Funcionamento:

2022/2022: 2ª e 5ª às 19h40 e 3ª e 4ª às 18h20; 1.º sábado do mês 9h

Atividades

Categoria: Atividades

Plano

Ponto de encontro: Piscinas Municipais Fernando Cunha

Segunda-feira 19h40 | Caminhada / Corrida

Terça-feira 18h30 | Iniciação à corrida / caminhada (Pista de atletismo)

Quarta-feira 18h20 | Caminhada / Corrida

Quinta-feira 19h20 | Caminhada / Corrida - Reforço Muscular

* 1º sábado de cada mês caminhada / corrida (9h00)

Contactos

Para qualquer dúvida, podem ser contactados os serviços de Desporto do Município de Torres Novas, através do 249 839 170.

Percursos:

Na cidade existem 5 circuitos que vão desde os 750 aos 2500 metros com um grau de dificuldade médio e baixo, e que permitem aos participantes serem acompanhados de técnicos com formação especializada para a prática desportiva.

Piso: asfalto/calçada

Distância: 750 m

Dificuldade: fácil

Atividades

Categoria: Atividades



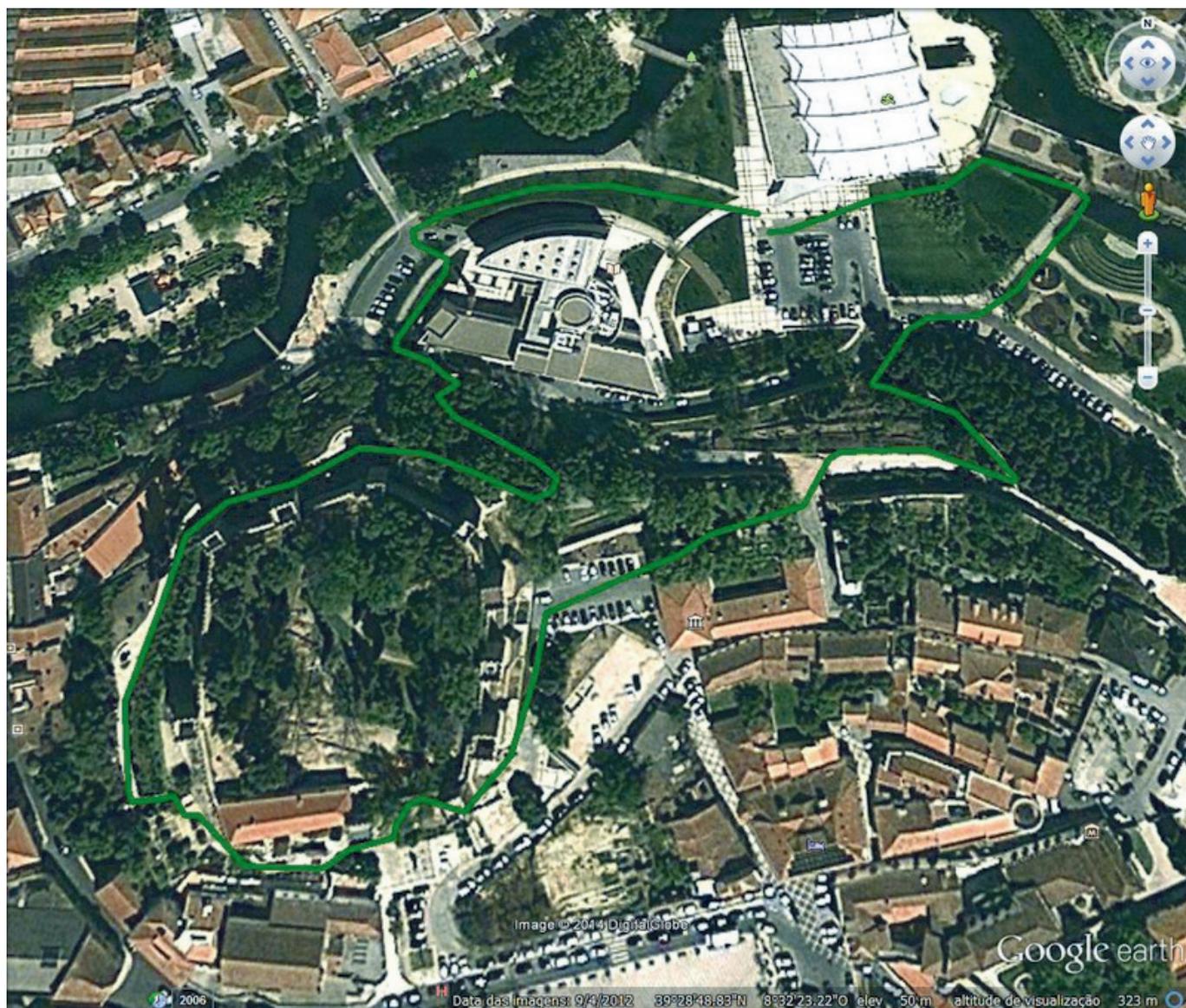
Piso: asfalto/calçada

Distância: 1000 m

Dificuldade: médio

Atividades

Categoria: Atividades



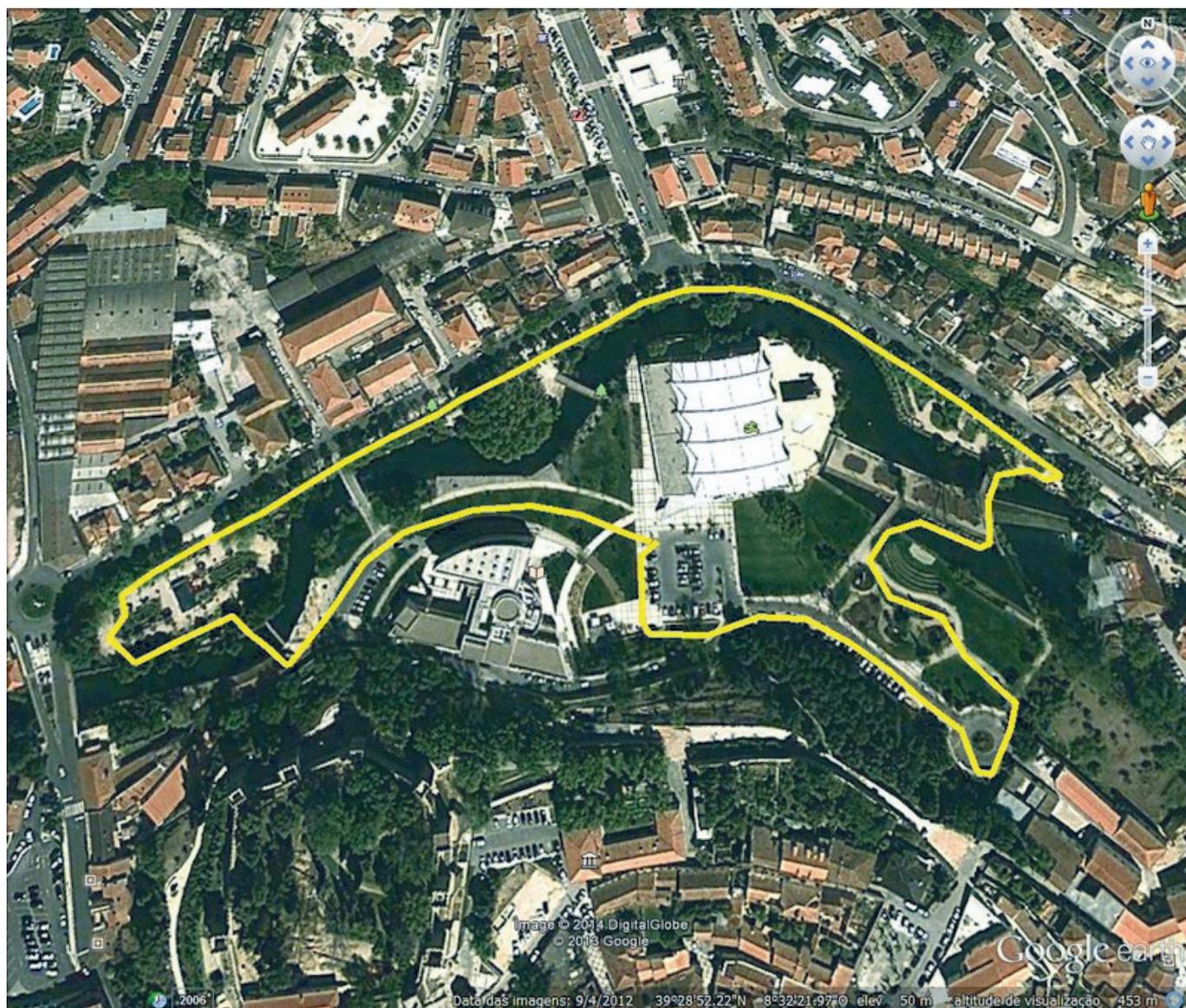
Piso: asfalto/calçada

Distância: 1200 m

Dificuldade: fácil

Atividades

Categoria: Atividades



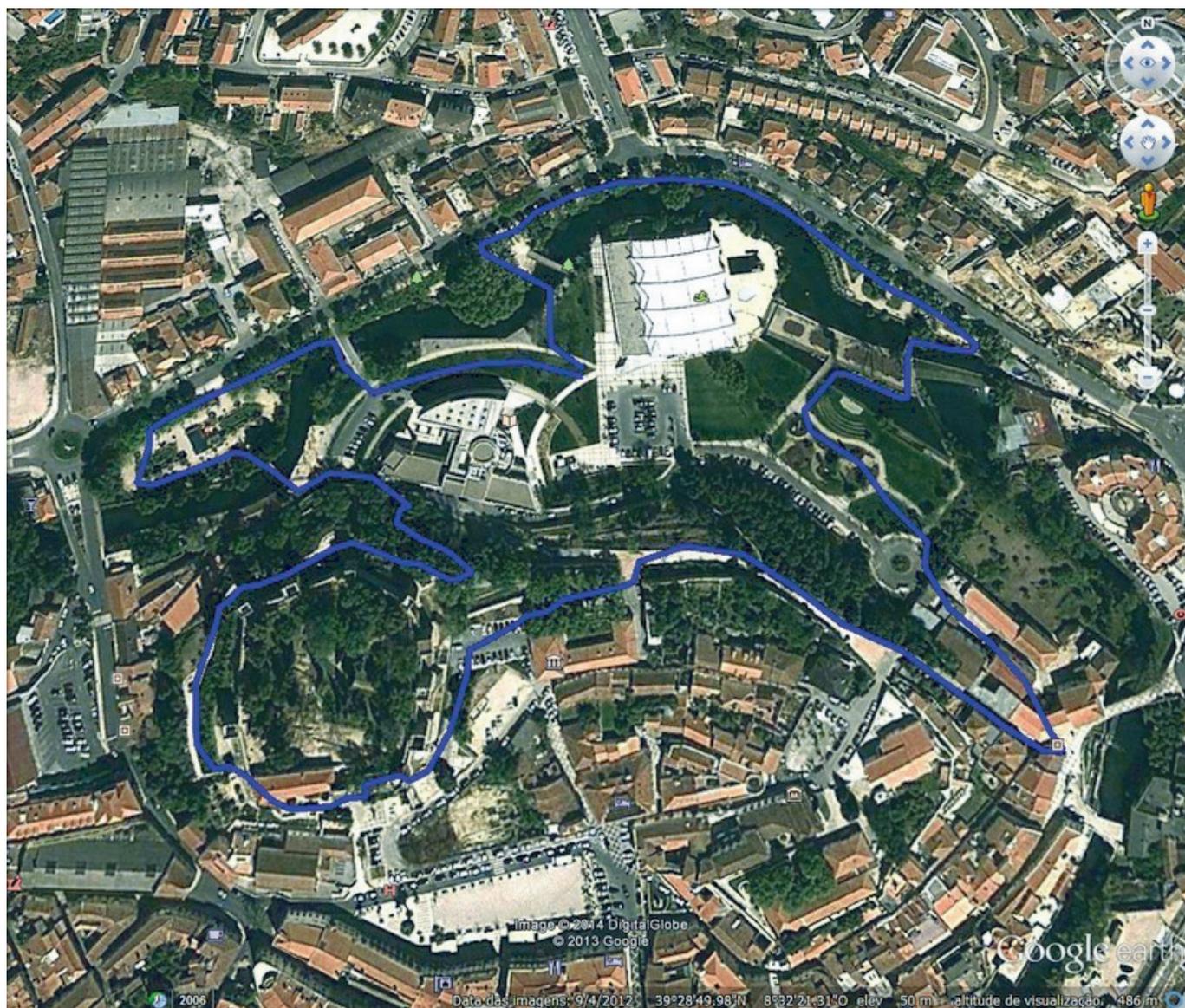
Piso: asfalto/calçada

Distância: 1800 m

Dificuldade: médio

Atividades

Categoria: Atividades



Piso: asfalto/calçada

Distância: 2500 m

Dificuldade: médio

Atividades

Categoria: Atividades

