

centro de
marcha e corrida

**São Mamede de Infesta
Senhora da Hora**

[Handwritten signatures]

**CENTRO DE MARCHA E
CORRIDA DE S. MAMEDE
INFESTA E SENHORA DA HORA**

RELATÓRIO ANUAL

2023/2024

ELABORADO POR
ANA CATARINA E FILIPE SILVA

PROPÓSITO DO PROJETO

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de São Mamede de Infesta e Senhora da Hora tem como base uma campanha de Desporto para Todos. Onde os objetivos primordiais prendem-se pelos seguintes:

- Promover e incentivar a prática regular de atividade física da população;
- Combater o sedentarismo;
- Aumentar a oferta no que a possibilidades de prática de atividade física diz respeito;
- Fomentar um estilo de vida ativo junto da comunidade local;
- Promover o aumento do número de praticantes de marcha e corrida de lazer e recreação no concelho.

Para realizar esta atividade, 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.

Existem percursos urbanos, que percorrem as ruas da União das Freguesias, com diferentes níveis de dificuldade (baixa, média, alta) e distâncias (2 500 m; 5 000 m e 10 000 m).

Os treinos dão início todas as segundas, quartas e sextas feiras às 19h, com ponto de encontro no Centro Cultural da Senhora da Hora.

CENTRO DE MARCHA E CORRIDA SÃO MAMEDE DE INFESTA E SENHORA DA HORA



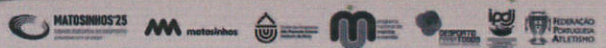
INSCRIÇÕES EM

www.uf-smish.pt/centro-marcha-corrida

+info: centro.marcha.corrida@uf-smish.pt

+351 918 652 079 ou +351 917 414 767

PARTICIPA!



4

C
m
de
Lese Zulo

