

O Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento - CMMC, inicia no dia 14 de setembro a época 2018/2019.

Localizado no Pavilhão Desportivo Municipal, o CMMC funciona de segunda a sexta-feira, com caminhadas e corridas constituídas por percursos variados e graus de dificuldade diferentes.

Os participantes têm ainda à sua disposição o treino funcional adaptado/ginástica de manutenção, sempre com acompanhamento técnico especializado.

Aberto à população em geral, a inscrição no CMMC é gratuita, sendo apenas pago um seguro anual, no valor de 10€. As inscrições são efetuadas online no endereço www.marchaecorrida.pt

Programa:

segunda-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional/ginástica de manutenção

terça-feira

9h15m - 10h15m | Corrida

quarta-feira

20h30 | Entroncamento Night Runner's

quinta-feira

9h15m - 10h15m | Corrida

sexta-feira

18h00 | Controlo da condição física

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional/ginástica de manutenção

Deixe o sofá...por momentos!

Venha fazer exercício connosco!