



CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DO ENTRONCAMENTO | ÉPOCA 2020/2021

O Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento - CMMC, inicia no dia 28 de setembro a época 2020/2021.

Localizado no Pavilhão Desportivo Municipal, o CMMC funciona às segundas, quartas e sextas-feiras, com caminhadas e corridas constituídas por percursos variados, com graus de dificuldade diferentes.

Os participantes têm ainda à sua disposição sessões de treino funcional direcionado à prática da marcha e da corrida, sempre com acompanhamento técnico especializado.

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

Programa:

segunda-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem (periodicidade mensal)

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional

quarta-feira

20h30 | Entroncamento Night Runners (caminhada / corrida)

sexta-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem (periodicidade mensal)

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional

Os treinos do CMMC reiniciam no dia 28 de setembro 2020.

Estão também previstas para a época 2020/2021, com datas a confirmar e sujeitas às normas da DGS, a participação nas seguintes provas:

- Grande Prémio de Natal (dezembro 2020)
- Mini e Meia Maratona de Lisboa Ponte Vasco da Gama
- Mini e Meia Maratona de Lisboa Ponte 25 Abril
- XXVI Grande Prémio Museu Nacional Ferroviário e 7ª Caminhada José Canelo (junho 2021)
- Corrida das Fogueiras e Fogueirinhas Peniche (junho 2021)

Deixe o sofá...por momentos!

Venha fazer exercício connosco!

Cartaz [AQUI](#)