



O Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento - CMMC, inicia no dia 17 de setembro a época 2021/2022.

Localizado no Pavilhão Desportivo Municipal, o CMMC funciona de segunda a sexta-feira, com caminhadas e corridas constituídas por percursos variados, com 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 e a frequência no CMMC é gratuita, sendo apenas pago um seguro anual, no valor de 10€ e são efetuadas online no endereço [www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt).

Para além das sessões de Corrida e Caminhada o CMMC proporciona a todos os seus

praticantes o controlo da condição física (controlo do peso) e treino funcional (manutenção física e fortalecimento muscular).

Programa:

segunda-feira

18h00 | Controlo da condição física/pesagem  
18h30m | Caminhada e corrida  
19h30m | Treino funcional/ginástica de manutenção

quarta-feira

20h30m | Entroncamento Night Runner´s

sexta-feira

18h00 | Controlo da condição física  
18h30m | Caminhada e corrida  
19h30m | Treino funcional/ginástica de manutenção

Os treinos do CMMC reiniciam no dia 17 setembro 2021 (sexta feira), cumprindo Normas e Diretrizes da DGS.

Deixe o sofá...por momentos!  
Venha fazer exercício connosco!