



O Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento - CMMC, reinicia a atividade no dia 16 de setembro.

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 12€ 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

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional/ginástica de manutenção

quarta-feira

20h30 | Entroncamento Night Runner's – reinicia a 14 setembro

sexta-feira

18h00 | Controlo da condição física

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 | Treino funcional/ginástica de manutenção

Os treinos do CMMC reiniciam no dia 16 de setembro (sexta-feira).

Deixe o sofá... por momentos!

Venha fazer exercício connosco!