



Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento | Época 2021/2022

O Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento - CMMC, iniciou 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.

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 cumprem Normas e Diretrizes da DGS.

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



The banner features a dark background with a blurred image of running shoes in the foreground. On the left, there is a logo for 'ENTRONCAMENTO' with a stylized figure. The main text in the center reads 'PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL (CONCENTRAÇÃO)*'. To the right, there is a small text '* CUMPRINDO NORMAS E DIRETRIZES DO GOVERNO E DGS.' Below the main text, there are two circular logos: 'ENTRONCAMENTO NIGHT RUNNERS' and 'CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DO ENTRONCAMENTO'. Below these logos, the text 'QUARTAS 20H30M' and 'SEGUNDAS E SEXTAS 18H ÀS 20H30M' are displayed. At the bottom, there is a line of contact information: 'INFORMAÇÕES: 249 720 400 | 249 241 316 | DESPORTO@CM-ENTRONCAMENTO.PT | WWW.CM-ENTRONCAMENTO.PT'.

ENTRONCAMENTO

PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL
(CONCENTRAÇÃO)*

* CUMPRINDO NORMAS E DIRETRIZES DO GOVERNO E DGS.

ENTRONCAMENTO NIGHT RUNNERS

QUARTAS
20H30M

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA
E CORRIDA DO ENTRONCAMENTO
★★★★★

ENTRONCAMENTO

SEGUNDAS E SEXTAS
18H ÀS 20H30M

INFORMAÇÕES: 249 720 400 | 249 241 316 | DESPORTO@CM-ENTRONCAMENTO.PT | WWW.CM-ENTRONCAMENTO.PT

Night Runners

No âmbito do projeto “Night Runners”, a Câmara Municipal do Entroncamento realiza todas as **quartas-feiras**, às **20h30m**, uma caminhada e corrida.

Com início junto ao Pavilhão Desportivo Municipal, a atividade é composta por duas

modalidade que permite o participante optar pela caminhada ou pela corrida com um percurso entre 6 a 8 kms, sendo efetuado um percurso diferente, todas as semanas.

A corrida/caminhada é finalizada com uma sessão de alongamentos, que permitem o relaxamento e uma recuperação mais cómoda dos músculos.

A participação é gratuita, não sendo necessário qualquer inscrição. Para participar, basta comparecer.

Com um número crescente de participantes, o projeto “Night Runners” desenvolvido pelo Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento, utiliza essencialmente percursos urbanos, podendo ocasionalmente aventurar-se pela natureza do campo, quando os dias longos o permitem.

Este projeto tem a direção técnica da Câmara Municipal do Entroncamento e pontualmente alarga o seu âmbito a outras instituições e atividades.



Programa Viver + Ativo

Teve início no dia 18 de setembro o programa Viver + Ativo, promovido pelo Município do Entroncamento, com o apoio do ginásio Onda Física e destinado à população com idade superior a 54 anos.

O programa municipal de atividade física decorre até 31 de julho de 2024, todos os dias úteis entre as 9h00 e as 16h45m, no Pavilhão Desportivo Municipal, Piscinas Municipais, Ginásio Onda Física, Parque Verde do Bonito e zona envolvente, sendo constituído pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, natação, ginástica e movimento, yoga, pilates, dança, treino funcional e este ano com a modalidade Walking Football.

As inscrições encontram-se a decorrer e devem ser efetuadas na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- CLAC – Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento
- ENCOPROF
- Núcleo Sportinguista do Entroncamento
- União Futebol do Entroncamento

O valor da mensalidade é de 12,00€ e de 6,00€ para os portadores de Cartão Municipal de Idoso, escalão B, incluído o seguro de praticante. Referimos ainda, que cada participante pode realizar até 4 atividades, o que corresponde a uma frequência semanal de 4 a 8 aulas, conforme as classes pretendidas.

O Programa VIVER + ATIVO tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social bem como o relacionamento interpessoal.



[Programa Viver + Ativo 2023/2024](#)



[Folheto Viver + Ativo 2023/2024](#)



Aulas de Hidrocycle nas Piscinas Municipais

O Município do Entroncamento, através do Gabinete de Desporto dinamiza, desde o dia 1 de novembro, nas Piscinas Municipais, aulas de Hidrocycle, dirigidas à comunidade em geral.

As aulas de Hidrocycle, ginástica com bicicletas adaptadas ao meio aquático, decorrem às segundas e quartas-feiras, em dois horários:

Aula 1 - das 20h00 às 20h45m
Aula 2 - das 20h45m às 21h30m.

Os interessados podem inscrever-se num horário ou em dois horários conforme a preferência e frequentar as aulas uma ou duas vezes por semana.

A taxa de frequência é de:
1 vez por semana – 15,03 euros
2 vezes por semana – 19,33 euros

As inscrições estão abertas a toda a população, sendo limitadas.

Para mais informações e inscrições contactar as Piscinas Municipais através do número 249 241 315 (chamada rede fixa).



Localizados no Complexo Desportivo Municipal do Bonito, o Entroncamento dispõe de diversos campos de jogos para a prática de futebol e um deles capaz de acolher eventos de alguma envergadura.

Campo Relvado de Futebol

O Campo de Futebol do Bonito, totalmente relvado e com as dimensões de 100,3 metros de comprimento e 58,3 metros de largura, conta com uma área coberta de bancadas para cerca de 600 espectadores e com todas as infra-estruturas necessárias para o apoio à modalidade a que está destinado

Campos de Relva Sintética

Situados junto ao Campo Relvado, existem dois Campos de Relva Sintética, para prática de Futebol de 11 e Futebol de 7.

Dimensões dos Campos: 100mx 64m

Valor de Utilização dos campos de relva sintética (hora):

Futebol de 11

Dias úteis: 32,66€

Fim-de-semana e Feriados: 49€

Iluminação nível treino: 3,38€

Iluminação nível competição: 6,86€

Futebol de 7

Dias úteis: 21,78€

Fim-de-semana e feriados: 32,66€

Iluminação nível treino: 1,74€

Iluminação nível competição: 3,38€

As reservas são efetuadas (provisoriamente) no Pavilhão Desportivo Municipal nos seguintes horários:

2ª feira a sábado das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00

Domingo das 09h00 às 14h00

Telf: 249 241 315 (chamada rede fixa)





As Piscinas Municipais foram concebidas especialmente para permitir a prática desportiva e de lazer relacionada com actividades aquáticas.

As piscinas são constituídas por:

- Piscina de Aprendizagem (16x6 mts.) com 0,6 mts. de profundidade mínima e 1,20 mts. de profundidade máxima;
- Piscina de Competição (25x16,67 mts.) com 1,40 mts. de profundidade mínima e 2,20 mts. de profundidade máxima;
- Secretaria e gabinete de trabalho;
- Posto médico;
- 2 Balneários;
- Sala polivalente.

O Município do Entroncamento promove aulas de Hidrocycle, mediante inscrição prévia, efectuada nas Piscinas Municipais.

Horário de Funcionamento das aulas:

2ª e 4ª feiras – 20h00 às 20h45m e das 20h45m às 21h30m

Duração: 45 minutos / cada aula

Atividades desenvolvidas pelos Clubes do Concelho:

- Iniciação Aprendizagem e competição da natação
- Hidroginástica

- Pólo aquático
- Natação para bebés
- Natação de manutenção física e de reabilitação

Horário de Funcionamento:

Período de Verão de 1 de Julho a 13 de Setembro:

De 2ª a 6ª feira das 10h00 às 21h00

Sábados, domingos das 10h00 às 20h00

Aberto aos feriados

Período de Inverno de 13 de setembro a 30 de Junho:

De 2ª a 6ª Feira das 9h00 às 22h00

Sábados das 09h00 às 20h00

Domingos das 09h00 às 14h00

Aberto aos feriados

Encerramento: 25 dezembro, 1 janeiro, Dia de Páscoa e sexta-feira Santa

Contatos:

Email: desporto@cm-entroncameno.pt

Complexo Desportivo Municipal

Telf: 249 241 315 (chamada rede fixa)



Inaugurado em Novembro de 2004, oferece excelentes condições para todas as modalidades que se possam realizar em espaço coberto bem como para a realização de competições nacionais e internacionais. Este equipamento dispõe de três bancadas com capacidade para dois mil espectadores.

Composto por:

- 1 Nave
- Ginásio
- 2 Salas de imprensa
- Sala de conferências com bar

- Sala VIP com bar
- Secretaria, gabinete de direcção e sala de reuniões
- Posto médico
- 6 Balneários modalidades colectivas
- 2 Balneários modalidades individuais
- 3 Balneários árbitros
- 2 Arrecadações

A área útil desportiva é constituída por piso flutuante com as dimensões de 48x28 mts. + 14x28 mts.

A comunicação social dispõe de duas salas e oito cabines de imprensa, com óptima visibilidade sobre todo o recinto.

Está equipado com diverso equipamento desportivo, um inovado sistema de iluminação lateral, espaços amplos para a instalação de equipamentos de transmissão televisiva. Para além deste equipamento, possui ainda duas cortinas de protecção aos topos, marcadores desportivos manuais e electrónicos, equipamento de posto médico e uma protecção de piso desportivo, permitindo a realização de outras actividades extra desportivas como congressos, feiras e exposições.

Pode ser alugado para utilização individual. Informações sobre preços e horários disponíveis podem ser obtidas (provisoriamente) pelo telefone 249 241 315.

Contatos:

Email: desporto@cm-entroncamento.pt

Telf: 249 241 316 (chamada rede fixa)

Nota: As reservas em nome individual devem ser feitas com, pelo menos, 3 dias de

antecedência, sendo o pagamento efectuado na receção das Piscinas Municipais.





Inaugurada em Setembro de 2010 este equipamento situa-se no Complexo Desportivo do Bonito e é constituído por 6 pistas de 6 mts

Valências:

- Pista de salto de comprimento com caixa areia para receção
- Colchão de queda para salto em altura
- Zona de lançamento do peso







Inaugurado em Setembro de 2010, localizado no Complexo Desportivo Municipal, este equipamento é constituído por um Parque Radical, Campo de Relva Sintética de Futebol de 5, Ginásio ao Ar livre e Tabelas de Basquetebol.

Parque Radical

É constituído por diversas áreas, com vários níveis de dificuldade para a pratica de Skate e Streetsurfing. Acesso livre

Ginásio ao Ar Livre

Espaço composto por diversas máquinas para a prática de ginástica de manutenção. Acesso livre

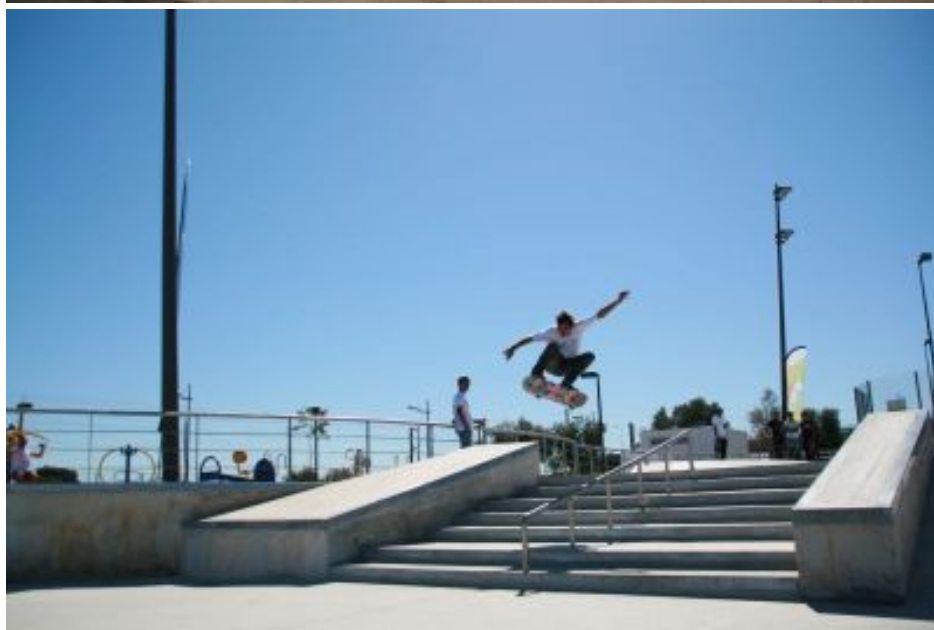
Campo de Relva Sintética

Destina-se à prática de Futebol de 5. Dimensões: 37m x 22m Taxa de Utilização: 5€/hora

Tabelas de Basquetebol

Espaço composto por 3 Tabelas de Basquetebol. Acesso Livre











Situados no Complexo Desportivo do Bonito, este equipamento é constituído por 3 campos de ténis e uma parede bate-bolas.

Taxa de Utilização: 4,40€ / Hora

Horário de Funcionamento:

Dias úteis: 9h00 / 22h00 (excepto entre as 12h30 e as 14h00) Fins-de-semana: 9h00 / 20h00

As reservas poderão ser efetuadas preferencialmente online através da ligação <https://forms.gle/WFYLxr7EQWZ224TVA> , por telefone 249 241 315 ou em alternativa na receção do Pavilhão Desportivo Municipal, das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00(2ª feira a sábado) ou das 8h00 às 14h30 (domingo).





A criação da ciclovia no Concelho do Entroncamento, visou criar uma estrutura de circulação que ajuda a tornar mais cómodo e seguro um tipo de uso que se encontra profundamente enraizado social e culturalmente nas gentes do Entroncamento. O uso da bicicleta, devido não só à sua situação topográfica favorável, como também a uma tradição criada pelos “ferroviários”, mantendo-se ao longo dos tempos.

Troços de Ciclovia concluídos:

- Av. Villiers-Sur-Marne
- Rua Dr. Francisco Sá Carneiro

- Rua dos Ferroviários
- Av. das Forças Armadas





[Clique ai para consultar as taxas de utilização](#)



Inserido na categoria de excelente (cinco estrelas), o Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento (CMMC), entrou em funcionamento no dia 2 de Maio de 2011

É constituído por dois percursos:

Percurso curto: Piso: paralelo e cimento (ciclovía) Distância: 1500m Dificuldade:baixa

Percurso longo: Piso: cimento (ciclovía) Distância: 3600m Dificuldade: média

Horário de Funcionamento:

segunda-feira

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

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 |Treino funcional/ fortalecimento muscular/ prioceptivo/ manutenção

quarta-feira

20h30 | Entroncamento Night Runners

sexta-feira

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

18h30 | Caminhada e corrida

19h30 |Treino funcional/ fortalecimento muscular/ prioceptivo/ manutenção

Inscrições:

Gratuitas (sujeito a pagamento de seguro 10€ anual) em <http://marchaecorrida.pt/>

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

O que é o Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC)?

O Programa Nacional de Marcha e Corrida é uma iniciativa conjunta do Instituto de Desporto de Portugal, Federação Portuguesa de Atletismo e Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e que visa a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação de promover hábitos saudáveis de vida, com o adequado enquadramento técnico.

O PNMC é direccionado para todos os escalões etários?

O PNMC pretende desenvolver um trabalho dirigido para a saúde e bem estar, tendo como população alvo a população na idade adulta. Contudo, jovens e crianças poderão aderir ao PNMC, especialmente quando acompanhados de um adulto. No seu programa de treino será tido em conta, sempre que necessário, as características distintas deste grupo etário.

Nunca pratiquei marcha e/ou corrida. Posso-me inscrever?

O PNMC é destinado a toda a população, desde aqueles que possuem muita experiência de treino até aqueles que nunca realizaram qualquer tipo de actividade desportiva. A grande diferença centra-se nos objectivos de treino. Uma vez que está a iniciar a prática da marcha e/ou corrida deverá fazê-lo progressivamente para que o seu organismo se habitue o que será conseguido com a ajuda técnica que o projecto pretende implementar.

É possível efectuar alguma consulta médica de vigilância ou de identificação de possíveis problemas que condicionem a prática da marcha e corrida?

O PNMC tem como um dos principais objectivo promover a saúde através de uma prática desportiva devidamente vigiada. Assim, prevê-se a criação da consulta do corredor. Estas consultas (a concretizarem-se numa segunda fase do projecto), serão acessíveis a todos os

praticantes de marcha e corrida inseridos no programa e terão um protocolo de avaliação médica, que permitirá comparar resultados em diferentes momentos e assim perceber os efeitos individuais do programa. Todos os praticantes serão devidamente informados de algum resultado médico que justifique algumas correcções/cuidados na sua prática desportiva e serão propostos exames médicos complementares sempre que tal se justifique. Caso necessário o técnico de marcha e corrida será informado dos cuidados individuais que deverá ter com a prescrição do treino de pessoas que apresentem determinados problemas de saúde.

O que é um Centro Municipal de Marcha e Corrida (CMMC)?

O CMMC é um local acreditado pelo PNMC. Pode ser constituído por um conjunto variado de instalações (centro de apoio ao praticante, percursos para marcha e corrida, etc.) onde os munícipes inscritos no PNMC poderão realizar a sua actividade física, usufruindo de instalações seguras e preparadas especificamente para o desenvolvimento da marcha e corrida. Em muitos destes CMMC poderá também ter acesso a um acompanhamento por parte de um técnico especializado, que ajudará cada praticante.





O Município do Entroncamento, através do Gabinete de Desporto dinamiza, desde o dia 1 de novembro, nas Piscinas Municipais, aulas de Hidrocycle, dirigidas à comunidade em geral.

As aulas de Hidrocycle, ginástica com bicicletas adaptadas ao meio aquático, decorrem às segundas e quartas-feiras, em dois horários:

Aula 1 - das 20h00 às 20h45m
Aula 2 - das 20h45m às 21h30m.

Os interessados podem inscrever-se num horário ou em dois horários conforme a preferência e frequentar as aulas uma ou duas vezes por semana.

A taxa de frequência é de:

1 vez por semana – 15,03 euros
2 vezes por semana – 19,33 euros

As inscrições estão abertas a toda a população, sendo limitadas.

Para mais informações e inscrições contactar as Piscinas Municipais através do número 249 241 315.



No âmbito do projeto “Night Runners”, a Câmara Municipal do Entroncamento realiza todas as **quartas-feiras**, às **20h30m**, uma caminhada e corrida.

Com início junto ao Pavilhão Desportivo Municipal, a atividade é composta por duas modalidades que permite o participante optar pela caminhada ou pela corrida com um percurso entre 6 a 8 kms, sendo efetuado um percurso diferente, todas as semanas.

A corrida/caminhada é finalizada com uma sessão de alongamentos, que permitem o relaxamento e uma recuperação mais cómoda dos músculos.

A participação é gratuita, não sendo necessário qualquer inscrição. Para participar, basta comparecer.

Com um número crescente de participantes, o projeto “Night Runners” desenvolvido pelo Centro Municipal de Marcha e Corrida do Entroncamento, utiliza essencialmente percursos urbanos, podendo ocasionalmente aventurar-se pela natureza do campo, quando os dias longos o permitem.

Este projeto tem a direção técnica da Câmara Municipal do Entroncamento e pontualmente alarga o seu âmbito a outras instituições e atividades.



Trata-se de um conjunto de actividades desportivas desenvolvidas ao longo do ano, dirigidas a praticantes de várias faixas etárias, consoante a modalidade a praticar.

Com a criação deste Programa, a Autarquia procura fomentar e incutir a actividade física e a prática de desportos saudáveis a toda a população, uma vez que a prática de actividade física e o desporto beneficiam o bem estar físico, social e mental.

A inscrição é apenas necessária para algumas actividades.

Modalidades a desenvolver:

- Caminhadas
- Ginástica de manutenção
- Zumba Fitness
- Passeios de Bicicleta em Família
- Torneios de Street Basket
- Torneios de Street Foot
- Hidrocycle

e outras.

As actividades são sempre divulgadas oportunamente, no Site do Município e nos órgãos de Comunicação Social.

Contatos:

Pavilhão Desportivo Municipal

Telf: 249 241 316 (chamada rede fixa)



[Consulte aqui a Análise dos Resultados do Programa Entroncamento Ativo](#)

No sentido de facilitar, melhorar a comunicação e de promover a pesca desportiva de forma sustentável, informamos os interessados que as marcações para as atividades de pesca desportiva na Albufeira do Bonito estão sujeitas aos seguintes critérios:

- O agendamento é trimestral.
- As marcações serão efectuadas na primeira quinzena do mês que antecede o trimestre.
- Deverão ser formalizadas para o mail: uae@cm-entroncamento.pt ou por carta para Unidade de Ambiente e Espaços Verdes Praça Marechal Carmona nº 15 2330-080 Entroncamento

Informa-se ainda que o CAPE terá reservado o 1º domingo de cada mês.



Programa Viver + Ativo

Teve início no dia 18 de setembro o programa Viver + Ativo, promovido pelo Município do Entroncamento, com o apoio do ginásio Onda Física e destinado à população com idade superior a 54 anos.

O programa municipal de atividade física decorre até 31 de julho de 2024, todos os dias úteis entre as 9h00 e as 16h45m, no Pavilhão Desportivo Municipal, Piscinas Municipais, Ginásio Onda Física, Parque Verde do Bonito e zona envolvente, sendo constituído pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, natação, ginástica e movimento, yoga, pilates, dança, treino funcional e este ano com a modalidade Walking Football.

As inscrições encontram-se a decorrer e devem ser efetuadas na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- CLAC – Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento
- ENCOPROF
- Núcleo Sportinguista do Entroncamento
- União Futebol do Entroncamento

O valor da mensalidade é de 12,00€ e de 6,00€ para os portadores de Cartão Municipal de Idoso, escalão B, incluído o seguro de praticante. Referimos ainda, que cada participante pode realizar até 4 atividades, o que corresponde a uma frequência semanal de 4 a 8 aulas, conforme as classes pretendidas.

O Programa VIVER + ATIVO tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social bem como o relacionamento interpessoal.



[Programa Viver + Ativo 2023/2024](#)



[Folheto Viver + Ativo 2023/2024](#)