

Condições e Vantagens

- . Técnicos qualificados
- . Instalações e percursos certificados
- . Programas de treino para todos os níveis
- . Acompanhamento assistido do treino
- . Treinos em grupo
- . Parcerias e descontos
- . Ações de formação
- . Eventos desportivos e sociais exclusivos
- . Seguro desportivo
- . Revalidação do título profissional de Treinador de Desporto

PRINCIPAIS OBJETIVOS DO PNMC:

- Promover e incentivar as populações, para a prática regular de actividade física, com acompanhamento especializado;
- Melhorar a qualidade de vida, através da prática regular de marcha e corrida;
- Combater o sedentarismo e a obesidade;
- Diminuir as despesas associados à saúde;
- Promover a Inclusão social.

BENEFÍCIOS FÍSICOS ASSOCIADOS À PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA E À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GERAL:

- Melhoria do bem-estar e da qualidade de vida;
- Redução da gordura corporal e ajuda no controlo do peso;
- Redução do colesterol;
- Aumento da força, flexibilidade e coordenação (reduz o risco de quedas);
- Melhoria da condição dos ossos e articulações (ajuda a combater a osteoporose e a osteoartrite);
- Redução da pressão sanguínea (pressão arterial);
- Redução do risco de doença coronária e de ataque cardíaco.

Inscrições

em: <http://www.marchaecorrida.pt/weventual/inscricoes>

Proceda à sua inscrição individual ou colectiva através do nosso site.

Valor da inscrição: 10€

Inscrições válidas para a época 2019/2020 - Início 1 de Setembro de 2019 e termina dia 31 de Julho de 2020

Para um melhor controlo e qualidade de serviço, só são aceites as inscrições e pagamentos efectuados pela plataforma "Worlds Marathon" criada para o efeito. Não nos responsabilizamos por qualquer outro tipo de inscrição ou pagamento.

Coordenação Nacional do PNMC

fonte: marchaecorrida.pt



programa
nacional de
marcha
e corrida

www.marchaecorrida.pt

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TOMAR



Percurso 1

Percurso 2

Percurso 3

Informação de Percurso	
Percurso 1	ZONA DESPORTIVA E JARDINS piso, misto distância: 1.500 m dificuldade: baixa
Percurso 2	CAMINHO DA CHAROLINHA piso, misto distância: 2.000 m dificuldade: média
Percurso 3	CAMINHO DA CADEIRA D'EL REI piso, misto distância: 3.000 m dificuldade: média

Horário de Funcionamento	
	Contactos Pavilhão Municipal Cidade de Tomar Rua do Centro Republicano 2300-632 Tomar tel 249 320 300 email desporto@cm-tomar.pt Técnico Municipal Vitor Santos

Entidade Responsável pelo Centro: Câmara Municipal de Tomar
Centro de Marcha e Corrida integrado dentro do Programa Nacional de Marcha e Corrida, com o apoio de parceiros de serviços de terceiros.