

## O QUE É O CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA

É um Centro que tem como objetivo incentivar a prática regular da Marcha e Corrida, associando a promoção da prática desportiva à saúde e bem-estar dos munícipes. Os utilizadores beneficiam de supervisão e prescrição de exercício físico, com apoio de um técnico especializado, na sugestão das melhores estratégias de treino, incluindo uma avaliação física inicial.

### INSCRIÇÃO

Inscrição gratuita, a realizar nos locais de apoio, de Ermesinde e Valongo:



**PISCINA MUNICIPAL DE VALONGO**  
CONCENTRAÇÃO: SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS – 18H00



**COMPLEXO DESPORTIVO MONTES DA COSTA**  
CONCENTRAÇÃO: TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS – 18H30

O utilizador terá de pagar um seguro anual de 10€ à Federação Portuguesa de Atletismo.



## CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA

Câmara Municipal de Valongo,  
Av. 5 de outubro, 160,  
4440-503 Valongo

224 227 900  
gabmunicipe@cm-valongo.pt



[WWW.CM-VALONGO.PT](http://WWW.CM-VALONGO.PT)  
[@MUNICIPIODEVALONGO](https://www.instagram.com/municipiodevalongo)

mais informações:

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)



# CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA VALONGO



MAIS DESPORTO... MAIS SAÚDE E BEM ESTAR!



PARA MELHOR VISUALIZAÇÃO DOS PERCURSOS ACEDA AO SITE E FACEBOOK DO MUNICÍPIO



**PERCURSO VALONGO**



**PERCURSO ERMESINDE**



## **BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE**

Reduz o risco de doenças coronárias e ataques cardíacos  
Baixa a tensão arterial  
Reduz o colesterol  
Reduz a gordura corporal

Ajuda no controle de peso  
Diminuí o risco de diabetes de tipo II  
Melhora o bem-estar geral e a qualidade de vida