



# CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE SILVES

organização:

Silves  
câmara municipal



apoio:



**FAZ-TE À VIDA**  
MOVIMENTO MAIS SAÚDE

As primeiras 50 inscrições receberão um



## Objetivos:

- O CMMC Silves, no âmbito do programa Municipal Faz-te à Vida - Movimento mais Saúde, pretende:
- » Avaliar a aptidão física dos praticantes através do GAF (Gabinete de Avaliação do Perfil de Saúde e da Atividade Física)
  - » Estabelecer um programa de atividade física de marcha e/ou corrida
  - » Aconselhar as melhores estratégias de treino
  - » Participar nas atividades de Marcha-Corrída no Algarve

LOCALIDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
Armação de Pêra	2ª e 6ª feira	08h00 - 09h00	sede do C.F. «Os Armacenenses»
Alcantarilha	2ª feira	10h00 - 11h00	Junta de Freguesia de Alcantarilha
Silves	2ª feira	08h00 - 09h00	Ciclovia do Parque Ribeirinho de Silves
	4ª e 6ª feira	08h00 - 10h00	(Piscinas Municipais de Silves)
	2ª, 4ª e 6ª feira	11h00 - 12h30	
S.B. Messines	3ª feira	18h00 - 19h30	
Tunes	2ª, 4ª e 6ª feira	08h00 - 09h30	Sala dos Bombeiros Vol. SB Messines
Algoz	2ª e 6ª feira	08h00 - 09h15	Junta de Freguesia de Tunes
Pêra	3ª e 5ª feira	08h00 - 09h15	Junta de Freguesia do Algoz
	6ª feira	10h00 - 11h00	Pavilhão de Pêra

A Câmara Municipal de Silves reserva-se o direito de não garantir a presença de um técnico nos locais e horários assinalados em casos excecionais

# Aceite este desafio. Acrescente atividade à sua vida!

## Contactos:

Sector de Desporto  
Divisão de Desporto e Juventude  
Câmara Municipal de Silves  
Piscinas Municipais de Silves  
Tel.: 282 440 270 | fax: 282 442 126  
email: [desporto@cm-silves.pt](mailto:desporto@cm-silves.pt) | [www.cm-silves.pt](http://www.cm-silves.pt)

## Recepção de Inscrições:

Junto do Técnico de cada núcleo