
Contributos da Atividade Física para o Bem-Estar do Cidadão

Data: 21/05/2022

Carga horária: 4 horas

Local: Complexo de Piscinas Municipais de Porto de Mós

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
15:00 – 16:30	Treino da Corrida de Rua – Abordagem e Contributos para a Saúde (teórica)	António Graça
16:30 – 18:00	Organização de Sessões de Treino de Rua e de Montanha (teórica)	Carlos Carmino
18:15 – 19:15	Caminhada e Corrida na Ecopista de Porto de Mós (teórico-prática)	António Graça Carlos Carmino