
Contributos da Atividade Física para o Bem-Estar do Cidadão

Data: 17/12/2022

Carga horária: 4 horas

Local: Auditório – Casa Municipal da Cultura de Alvaiázere

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:30	Treino da Corrida de Rua – Abordagem e Contributos para a Saúde (teórica)	António Graça
10:30 – 12:00	Organização de Sessões de Treino de Rua e de Montanha (teórica)	Carlos Carmino
12:00 – 13:00	Caminhada e Corrida na Ecopista de Porto de Mós (teórico-prática)	António Graça Carlos Carmino