

---

***Jornadas Técnicas de Marcha e Corrida***

***Data(s): 30/11/2024***

***Carga horária: 3 horas***

***Local: Pista de Atletismo Municipal Monte da Galega***

---

**Programa Horário**

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Os Pilares do Equilíbrio Físico do Atleta: Força; Estabilidade; Mobilidade; Flexibilidade (teórica)	<b>Diogo Mestre</b>
10:00 – 11:00	Os Pilares do Equilíbrio Físico do Atleta: Força; Estabilidade; Mobilidade; Flexibilidade (prática)	<b>Diogo Mestre</b>
11:30 – 12:30	Saber Correr - Técnica de Corrida	<b>Rita Borralho</b>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

