



**Apoio Técnico Municipal
Pólo de Loulé**

Coordenação Geral do CMMC
Tel. 289 400 614
email norberto.duarte@cm-loule.pt

**Apoio Técnico Municipal
Pólo de Quarteira / Vilamoura**

Piscinas Municipais de Quarteira
Tel. 289 400 847
email cristino.rodrigues@cm-loule.pt

Coordenação Geral do CMMC
Tel. 289 400 614
email norberto.duarte@cm-loule.pt



**Centro Municipal
de Marcha e Corrida**

Loulé - Quarteira

www.louledesporto.com

Descrição:

O Programa Nacional de Marcha e Corrida foi criado em 2009, numa iniciativa conjunta do Instituto Português de Desporto de Portugal, Federação Portuguesa de Atletismo e Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e que visa a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação em promover hábitos saudáveis de vida, com o adequado enquadramento técnico. Actualmente conta com uma vasta rede de Centros Municipais de Marcha e Corrida, distribuídos por todo o país.

Este programa é destinado a toda a população, desde aqueles que possuem muita experiência de treino até aqueles que nunca realizaram qualquer tipo de actividade desportiva.

A grande diferença centra-se nos objectivos de treino.

www.louledesporto.com

Objetivos:

Os principais objectivos destes centros são:

- Promover e incentivar a prática regular da marcha e corrida;
- Combater o sedentarismo;
- Promoção de hábitos de vida saudáveis;
- Prática de uma actividade acessível a todos (obesos, cardíacos, hipertensos, asmáticos, etc) e para todas as idades.

Horários

Pólo de Quarteira

Horário de Funcionamento do Centro
Marcha com acompanhamento técnico
Segunda e sexta-feira das 09h00 às 11h00|Marcha
Terça-feira das 08h00 às 09h00|Ginásio

Pólo de Loulé

Horário de Funcionamento do Centro
Marcha com acompanhamento técnico
Segunda-feira das 18h30 às 20h30|Marcha
Quarta-feira das 18h30 às 20h30|Marcha

