Felgueiras
CÂMARA MUNICIPAL



Centro de
MARCHA e
CORRIDA de
Felgueiras

Horário e Local de atendimento do CMCF:
3ª e 5ª feira: 9:30h – 13:00h / 15:00h – 17:30h
Piscinas Municipais de Felgueiras

Horário de treinos:
2ª, 4ª, 6ª feira: 9:30h / 19:30h
Sábado: 16:00h

Contactos:
Câmara Municipal de Felgueiras
Telf: 255 318 150

Centro de Marcha e Corrida de Felgueiras
Zona Desportiva de Felgueiras
Rua D. Manuel Faria e Sousa
Email: cmmcf@cm-felgueiras.pt

pnmc Programa Nacional de Marcha e Corrida Felgueiras

Federação Portuguesa Atletismo

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.



Centro de MARCHA e CORRIDA de Felgueiras

Usufruir Felgueiras

O Centro de Marcha e Corrida de Felgueiras é um projeto do Município de Felgueiras, que visa a promoção da prática da marcha (caminhada) e da corrida, com uma forte preocupação na promoção e generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física e mental, qualidade de vida e saúde dos cidadãos.

Objetivos:
Promover a prática regular de atividade física, associando a promoção da prática desportiva à saúde e bem-estar de cada cidadão.
Promover o aumento do número de praticantes da marcha e da corrida no concelho, com orientação e acompanhamento. Combater o sedentarismo através do exercício físico.

Os praticantes inscritos beneficiam de:
Gabinete de atendimento
Supervisão do treino
Disponibilização de 1 zona de treino certificada
Sessões de treino semanais.

Quais os benefícios para a saúde?
Reduz o risco de doença coronária e ataque cardíaco
Baixa a tensão arterial
Reduz o colesterol
Reduz a gordura corporal e ajuda no controlo de peso
Melhora, na sua globalidade, o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Inscrição:
Para ser praticante do CMCF e desta forma beneficiar dos serviços de apoio especializado, basta fazer a sua inscrição no Centro de Marcha e Corrida ou na Plataforma da Federação Portuguesa de Atletismo, através do link https://fpatletismo.pt .
Além do seguro desportivo, o praticante beneficiará ainda de um conjunto de serviços desportivos associados ao programa.



ZONA DESPORTIVA DE FELGUEIRAS