

# HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Pavilhão Desportivo Municipal



programa  
nacional de  
marcha  
e corrida



## INSCRIÇÕES NO PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Inscrições no PNMC podem ser feitas no Pavilhão Desportivo Municipal ou online em [www.marchaecorrída.pt](http://www.marchaecorrída.pt).

A admissão de qualquer participante à frequência das atividades do Centro fica condicionada ao pagamento da taxa de inscrição anual de 10€.

**A inscrição permite aos participantes ter acesso:**

- a) Seguro desportivo;
- b) Ao enquadramento técnico qualificado e programas de treino personalizados;
- c) Avaliação dos níveis de condição física e monitorização longitudinal;
- d) Acesso às instalações e equipamentos desportivos dos vários Centros a nível nacional;
- e) Aos benefícios do Cartão de praticante com as vantagens associadas, promovidas pelos parceiros do PNMC.

**Segundas e Quintas-feiras | 19h00 às 20h00**

- a) Programa pós-laboral de Caminhada
- b) Programa pós-laboral de Corrida

**Quarta-feira | 9h30 às 10h30**

- a) Programa Sénior + 50
- b) Programa mããs
- c) Programa de Caminhada
- d) Programa de Corrida

**243 617 466 | [desporto@cm-coruche.pt](mailto:desporto@cm-coruche.pt)**

**Regulamento e mais informações em  
[www.cm-coruche.pt](http://www.cm-coruche.pt)**



**Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC)**, é promovido pelo Instituto do Desporto e Juventude de Portugal, pela Federação Portuguesa de Atletismo e pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e pretende promover e incentivar a prática regular da marcha e corrida.

A filosofia do PNMC, baseia-se no facto de oferecer atividades para todos os níveis, estado de forma, género, idades e de todos poderem beneficiar destas práticas.

No âmbito do PNMC, foram criados os diversos Centro de Marcha e Corrida (CMC). Estes encontram-se distribuídos a nível local e visam dar resposta às diferentes solicitações dos praticantes em cada concelho.

**Centro Municipal de Marcha e Corrida de Coruche**, constitui um local de acolhimento que proporciona a todos os participantes, inscritos no PNMC, a prática regular da marcha e da corrida, integrada em horários específicos, com acompanhamento técnico, programas personalizados de treino e onde podem aceder à utilização das instalações e equipamentos municipais disponíveis.

### Como funciona do CMMC de Coruche?

Depois da inscrição dos praticantes no PNMC:

- Disponibilização dos benefícios dos parceiros do PNMC e dos serviços de apoio da rede nacional de CMC;
- Seguro desportivo para cada participante;
- Avaliação dos níveis de condição física e monitorização longitudinal dos efeitos do programa na saúde dos praticantes;
- Aconselhamento para o treino por técnicos especializados.

### Objetivos do PNMC

- Promover e incentivar a prática desportiva regular da população;
- Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população;
- Contribuir para um aumento do número de praticantes de marcha e corrida;
- Valorizar a imagem da prática desportiva de lazer e recreação;
- Combater os hábitos de sedentarismo;
- Aumentar as oportunidades de prática desportiva de toda a população, inclusive populações especiais (diabéticos, hipertensos, idosos, etc...)
- Desenvolver e reforçar um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo.

**www.marchaecorrida.pt**

**CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE CORUCHE** ★★★★★

Percurso 1	Percurso 2	Percurso 3
<b>ROTA DO PEIXE</b> plano, asfalto distância, 3125 m dificuldade, baixa	<b>ROTA DO CAVALO</b> plano, asfalto e terra batida distância, 8212 m dificuldade, baixa	<b>CIRCUITO DE MANUTENÇÃO</b> plano, terra batida distância, 1000 m dificuldade, baixa

**Horário de Funcionamento do Centro no Pavilhão Desportivo Municipal**  
segunda das 19:00 às 20:00  
quarta das 9:00 às 10:30  
quinta das 19:00 às 20:00

**Técnico Responsável**  
Ana Catarina Alves

**Apoio Técnico Municipal**  
Pavilhão Desportivo Municipal  
tel 243 910 749  
email: dsport@cm-coruche.pt

**Contactos**  
Município de Coruche  
tel 243 910 900  
fax 243 910 501  
email: pm@cm-coruche.pt

### Percursos definidos no CMMC de Coruche,

Existem 3 percursos validados com 3 níveis de intensidade:

**PERCURSO 1** de 3125 m urbano

**PERCURSO 2** de 8212m urbano

**PERCURSO 3** de 1000m no Circuito de Manutenção de Valverde.

Os percursos podem ser utilizados:

- a) Em regime livre – destinado a praticantes em geral, sem a presença de técnicos;
- b) Em regime de treinos - com carácter regular, destinado a praticantes inscritos no PNMC para prática de marcha e corrida em grupo com o acompanhamento de um técnico qualificado;