



programa  
nacional de  
marcha  
e corrida



programa  
nacional de  
marcha  
e corrida

**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, dinamizando a prática desportiva da população Coruchense.

**Centro Municipal de Marcha e Corrida de Coruche (CMMC)**, constitui um local de acolhimento que proporcionam a todos os participantes, inscritos no PNMC a prática regular da marcha e da corrida, integrados em horários específico, com acompanhamento técnico, e onde podem aceder à utilização das instalações e equipamentos municipais disponíveis.

**Inscrições no PNMC** podem ser feitas no Pavilhão Desportivo Municipal ou online em [www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt). A admissão de qualquer participante à frequência das atividades do Centro fica condicionada ao pagamento da taxa de inscrição anual definida de 10€. A inscrição permite aos participantes ter acesso:

- Seguro desportivo;
- Ao enquadramento técnico qualificado e programas de treino personalizados;
- Acesso às instalações e equipamentos desportivos dos vários Centros a nível nacional;
- Aos benefícios do Cartão de praticante com as vantagens associadas, promovidas pelos parceiros do PNMC.

**Os Percursos definidos no Centro**, podem ser utilizados:

- Em regime livre – destinado a praticantes em geral, sem a presença de técnicos;
- 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;

