

---

**Contributos da Atividade Física para o Bem-Estar do Cidadão**

**Data: 21/05/2022**

**Carga horária: 4 horas**

**Local: Porto de Mós**

---

**Programa Horário**

Horas	Tema	Formador
15:00 – 16:30	Treino da Corrida de Rua – Abordagem e Contributos para a Saúde (teórica)	<b>António Graça</b>
16:30 – 18:00	Organização de Sessões de Treino de Rua e de Montanha (teórica)	<b>Carlos Carmino</b>
18:15 – 19:15	Caminhada e Corrida na Ecopista de Porto de Mós (teórico-prática)	<b>António Graça</b> <b>Carlos Carmino</b>