



Depois do grande sucesso das últimas edições do Porto Saudável, a Câmara Municipal do Porto, através da empresa municipal Ágora, volta a promover o programa de caminhadas por alguns dos mais emblemáticos locais da cidade Invicta, numa iniciativa que tem a organização técnica da Runporto.

O programa é composto por circuitos com cerca de 5 km de distância e visa principalmente incentivar toda comunidade à prática de exercício físico com regularidade.

Os itinerários irão percorrer os mais emblemáticos locais da Invicta e passar por várias zonas da do Porto, com o objetivo de dinamizar diversas áreas de interesse da cidade.

#### **Caminhadas educativas e orientadas**

“Uma caminhada à descoberta da Cidade”, este é o lema para o programa de caminhadas orientadas por profissionais de exercício físico, realizadas entre os dias 24 de maio e 27 de setembro

**A participação é gratuita, mas com inscrição obrigatória.**

Com início às 10h, venha participar numa caminhada em família e entre amigos.

#### **PROGRAMA - MÊS DE JULHO**

- 5 de Julho - Alameda do Dragão - 10h00
- 6 de Julho - Praça de Carlos Alberto - 10h00
- 12 de Julho - Jardim do Largo D João III - 10h00
- 19 de Julho - Avenida dos Aliados - 10h00
- 20 de Julho - Palácio de Cristal - 10h00
- 26 de Julho - Alameda Basílio Teles - 10h00

**NOTA: AS INSCRIÇÕES ESTARÃO SUJEITAS A DISPONIBILIDADE, OU SEJA, EXISTE UM LIMITE MÁXIMO DE PARTICIPANTES E ASSIM QUE ESSE FOR ATINJIDO SÃO AUTOMATICAMENTE ENCERRADAS AS INSCRIÇÕES.**

#### **DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES:**

Com a maior antecedência possível, pois as vagas são limitadas (se possível, o mais tardar uma semana antes do dia da prova)

#### **INSCRIÇÕES:**

**BASTA RESPONDER A ESTE E-MAIL DANDO OS SEUS DADOS PESSOAIS:**

**Nº SÓCIO (Nº DE FUNCIONÁRIO,) NOME, DATA DE NASCIMENTO, Nº BI, CONTACTO MÓVEL, INDICAÇÃO DA DATA A QUE SE ESCREVE.**