

CAMINHADA



10
AGOSTO
2008

Organização: Comissão de festas 2008

Patrocínios



OBJECTIVO

- ⇒ Aumentar os níveis de prática desportiva;
- ⇒ Divulgar o património natural e cultural da região;
- ⇒ Promover o contacto com a natureza;
- ⇒ Fomentar o lazer e a diversão.

INSCRIÇÕES

Vitor salvador - 964 409 259
Celeste Cruz - 919 669 877
João Ferreira - 966 165 175
ou no Salão da Capela - Canedo

PERCURSO

9:00 horas - Início do percurso - Largo da Capela da N^a Senhora da Saúde - Canedo

Tipo do percurso:

- ⇒ Caminho rural e florestal
- ⇒ Distancia aproximada: 7 Km
- ⇒ Desníveis: Medianamente acentuado

CONSELHOS PRÁTICOS:

- ⇒ Usar roupa adequada á pratica desportiva.
- ⇒ Faça refeições leves e beba água (regularmente), mesmo que não tenha sede, a fim de evitar a desidratação.
- ⇒ Não deitar lixo para o chão, transporte-o sempre consigo.

Fazer desporto significa cultivar saúde