



Viva o seu tempo livre.

*Desporto*

*Caminhadas*

## *Horário:*

Início: 09h00

Fim previsto por volta das 12h00

## *Custos:*

**Grátis**



*11 de outubro 2015*

(Domingo)

*Caminhada Pq. Florestal de Monsanto*

## *Programa:*

### *Mexa-se pela sua Saúde*

Os hábitos sedentários das sociedades atuais têm levado a um aumento progressivo do número de pessoas com diabetes tipo II, devido a várias causas, sendo que, uma delas, é o pouco movimento físico que fazem.

As caminhadas são um bom exemplo para quem, não sendo atleta, queira fazer um pouco de exercício o que, conjugado com uma correta alimentação, ajuda a prevenir o combate a esta maleita.

Vamos encontrar-nos na "CRUZ DAS OLIVEIRAS" no Parque Florestal de Monsanto, ali junto aos bombeiros onde é fácil estacionar, local já bem conhecido dos sócios, habituais praticantes da caminhada.

## *Diversos:*

### *Informações Úteis:*

Grau de Dificuldade - Nível 2 Média/Baixa.

Para chegar ([clique aqui](#)).

Autocarros - 711; 723; 724; 729.

Local de Encontro - Cruz das Oliveiras, junto aos Bombeiros.

**Inscrições até dia 25 de setembro.** No dia 30 do mesmo mês, o Clube divulgará no site o nome dos sócios cujas inscrições forem consideradas.

Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

Mais informações: [joselopespereira@sapo.pt](mailto:joselopespereira@sapo.pt)

*Caminhadas*

*Inscrições Fechadas*

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt)

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020  
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234  
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

[www.clubemillenniumbcp.pt](http://www.clubemillenniumbcp.pt)