



ATIVIDADES PREVISTAS PARA O DIA 29 DE SETEMBRO DE 2018

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

No seguimento da iniciativa da “Word Heart Federation” no dia 29 de Setembro de 2018, Dia Mundial do Coração iremos promover e dinamizar um Percurso Pedestre local. A atividade é dirigida à participação de todos os cidadãos de ambos os sexos e idades. Pretendemos, igualmente, no final das atividades proporcionar aos participantes, um pequeno lanche convívio saudável e a realização de um Coração Humano.

✓ SÁBADOS DA NATUREZA - PERCURSOS PEDESTRES

Os Percursos Pedestres são uma atividade física de esforço moderado proporcionando, essencialmente, o desenvolvimento e manutenção da resistência aeróbia a quem os realiza. Assim sendo, qualquer pessoa poderá participar nos passeios organizados pelo Centro Desportivo e Recreativo do Concelho do Nordeste, conjugando o exercício físico ao contato com a natureza e podendo desfrutar de paisagens de beleza única e apreciar a riqueza em termos de fauna e flora que a natureza do Nordeste oferece.

- ✓ 29/09/2018 (Sábado) – **Sábados da Natureza - Percursos Pedestres** – (Trilho da Fazenda e Forno da Cal) - **Dia Mundial do Coração**

Nordeste, 16 fevereiro de 2018

Coordenador do Centro Desportivo e Recreativo do Concelho do Nordeste



(Helder Camarinha)