



# CAMINHADA DA CORRIDA NOTURNA

VAMOS ILUMINAR O MUNICÍPIO

**SÁB 15  
FEVEREIRO**

Arranque do Programa Municipal  
Desporto para Todos (DPT)

**PONTO DE ENCONTRO**

18H00 Concentração na  
Praça do Centro Cultural de Ilhavo

18H15 Aula de aquecimento

18H30 Início da caminhada e corrida

19H30 Aula de alongamentos

**EXTENSÃO**

- Caminhada 4km
- Corrida 8km

(grau de dificuldade: Fácil)

**DURAÇÃO**

Aproximadamente 1 hora

**IMPORTANTE**

- Levar uma t-shirt de cor flurescente e uma lanterna
- Entregar um produto de higiene pessoal

Estes produtos reverterão a favor  
de uma Instituição de Solidariedade

Social do Município de Ilhavo

**INSCRIÇÕES**

Aparecer no local à hora indicada



Câmara Municipal de **ilhavo**