



Perfil Topográfico

DIMENSÃO (aprox.): 2,6km

TIPO DE PERCURSO: circular, urbano

DURAÇÃO média: 50 min

GRAU DE DIFICULDADE: Muito Fácil

PONTOS DE INTERESSE:

Centro Lúdico Carlos Paredes; Escola Básica Rainha D.Leonor Lencastre; Centro Comercial S.Marcos; Jardim Infantil

LOCALIDADES ABRANGIDAS:

São Marcos



ATIVIDADE FISICA – RECOMENDAÇÕES :

Acumular no mínimo 30 min/dia, em 5 dias por semana, de intensidade moderada (ex.: Marcha), ou 20/min/dia, 3 dias por semana, de intensidade vigorosa (ex.: Corrida).

Realizar nos Circuitos de Manutenção 8 a 10 exercícios de força para membros superiores, inferiores e tronco. Faça 8 a 12 repetições por exercício, 2 vezes por semana.

Centro Carlos Paredes –Lúdico Cultura e Desportivo de São Marcos

O Centro Carlos Paredes é um equipamento de Intervenção Social que promove e dinamiza espaços de Formação, Informação, Valorização Pessoal, Dinamização Comunitária, Cultural, Desportiva e Lazer / Ocupação de Tempos Livres .

Actividades: informática/internet, Artes e Rabcos ateliers, Colónias de férias - “Páscoa e Verão”, Clube de Actividades de Aventura, Oficina de Música, Escolas de Desporto: Futebol e Atletismo.

Horário de funcionamento:

Terça a Sábado das 9.30 às 12.30 e das 13.30 às 17.30.



Percursos Pedonais de Sintra

Trabalho realizado por Diogo Silva no âmbito da dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde, conferido pela UTL- Faculdade de Motricidade Humana e com o apoio institucional da Câmara Municipal de Sintra.



INFORMAÇÕES ÚTEIS:

PSP (São Marcos): 214272100

BOMBEIROS (Cacém): 219188106

NUMERO NACIONAL de SOCORRO: 112

DIVISÃO DE JUVENTUDE E DESPORTO: 219267080/ djud@cm-sintra.pt



Percurso Pedonal São Marcos



Caminhe pela sua saúde e mantenha-se em forma!





Percurso Pedonal de São Marcos

2,6 Km

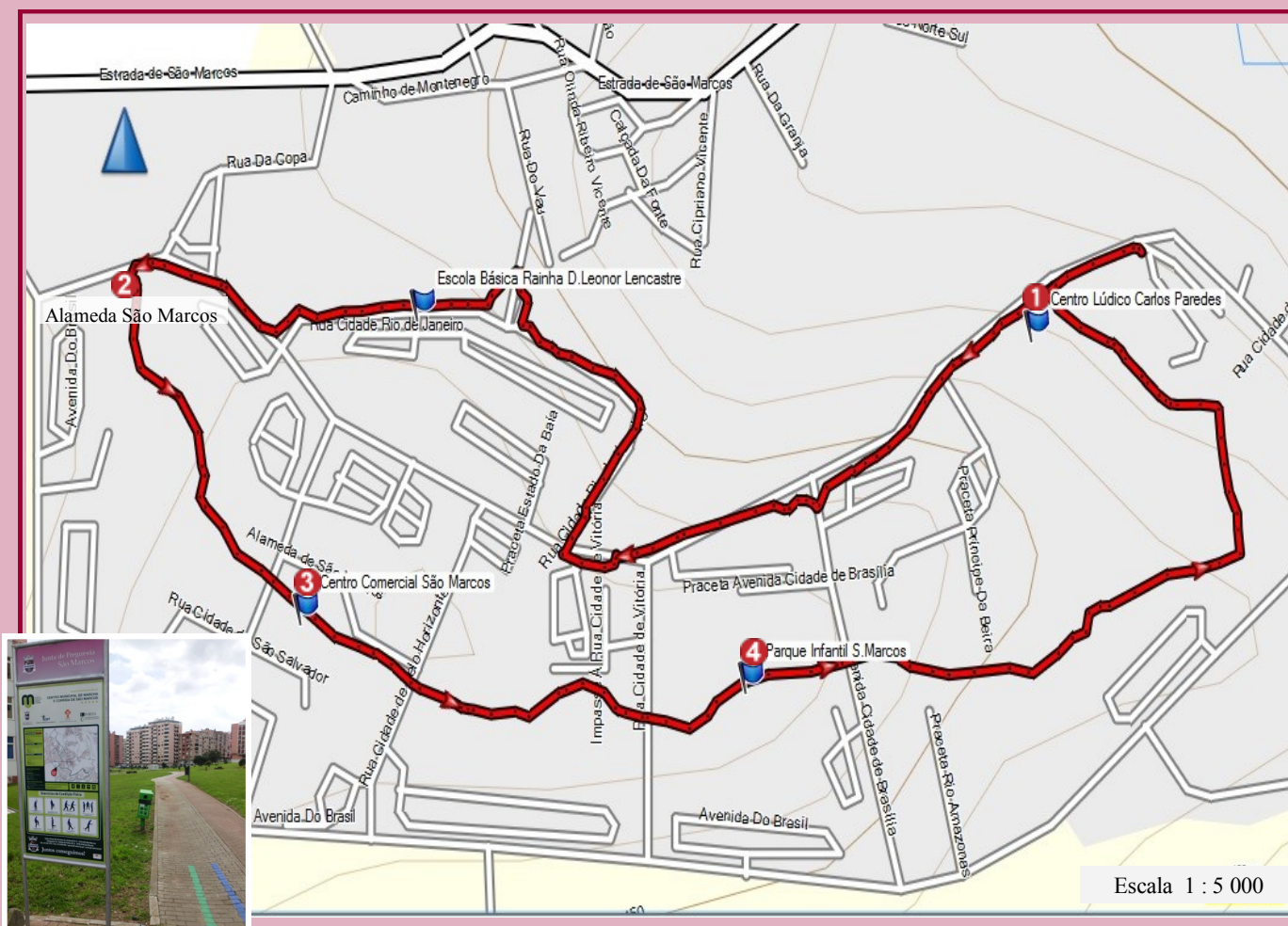


Descrição do traçado:

Iniciando o percurso junto às instalações do **Centro Lúdico Carlos Paredes**, mais concretamente junto ao corte de ténis, pode verificar que se encontram sinalizados no solo, 3 cores (vermelhos, verde e azul) que correspondem a 3 percursos alternativos com diferentes níveis de dificuldade.



Deste modo, recomendamos-lhe que inicie a sua prática pelo percurso verde, de dificuldade média, cerca de 2,6 Km. Seguindo a sinalética a verde desde o Centro Lúdico Carlos Paredes, deve continuar subindo a Avenida Brasil, até que à sua direita, tem a oportunidade de seguir pela rua Cidade do rio de Janeiro, rua esta que o fará passar junto à **Escola Básica D.Leonor de Lencastre**. Retome a Av.Brasil, sendo que antes de chegar à rotunda, à sua esquerda tem a Alameda de São Marcos, assente sobre um bonito e amplo espaço verde, a Alameda atravessa toda a zona urbana de São Marcos. Prossiga sempre pela sinalética a verde, passando pelo Centro **Comercial de São Marcos**, pelo **Parque infantil** que se situa junto ao jardim de infância até entrar no circuito de manutenção do Centro Lúdico Carlos Paredes. Centro este, com um relaxante circuito que deve usufruir. Termine o seu percurso circular junto ao ponto de partida, no corte de ténis.



Escala 1 : 5 000