



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO EXPERIMENTAÇÃO DO LASER RUN 23 SET. 15h JAMOR

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno vai aderir à 9ª edição da **Semana Europeia do Desporto**, entre os **dias 23 e 30 de setembro**.

Trata-se de uma iniciativa da Comissão Europeia que visa promover o Desporto e, por inerência, a atividade física, junto de todos os segmentos da população, independentemente da sua idade, sexo, contexto social ou nível de aptidão física.

No dia 23 de Setembro estaremos com uma estrutura de **Laser Run** no Centro Desportivo Nacional do Jamor para receber todos quantos queiram conhecer e desfrutar das virtudes desta prática desportiva multi-disciplinar.

O Laser Run é uma atividade desportiva que constitui a mais recente e original criação da União Internacional de Pentatlo Moderno (UIPM), integrando as disciplinas de Corrida e Tiro Laser num formato contínuo intercalado. Na sua essência o Laser Run pretende ir mais longe na exploração de todo o seu potencial, onde o principal desafio é articular a vertente física/atlética da Corrida com a vertente técnica/mental do Tiro. Atletas de todas as idades podem descobrir as virtudes desta prática que pode assumir uma dimensão Lúdica e Recreativa, Saúde e Bem- Estar, Condição Física ou mesmo Competição.

PROGRAMA GERAL

Evento: **#BEACTIVE em FAMÍLIA**

- **Local do evento:** Centro Desportivo Nacional do Jamor (no campo de hóquei em campo, campo de futebol sintético e relvado informal)
- **Evento:** **#BEACTIVE em FAMÍLIA** (abrange diversas modalidades desportivas), no qual se insere o **#BEACTIVE NIGHT** (corrida/caminhada 5km)
 - 15h00 – **início do #BEACTIVE em Família** (atividades/modalidades)
 - **EXPERIMENTAÇÃO DO NOSSO LASER RUN**
 - 18h00 – **#BEACTIVE NIGHT** - Partida Corrida/Caminhada 5 km (primeira prova)
 - 18h30 – **#BEACTIVE NIGHT** - Partida Corrida/Caminhada 5 km (segunda prova)
 - 20h30 – **Encerramento do #BEACTIVE em Família** (atividades/modalidades)

Rua 15 de Agosto, nº 8 B, 2500-801 Caldas da Rainha
E-mail: fppm.geral@gmail.com – Site Oficial: www.fppm.pt – Cont. nº 501 638 725