

1ª CAMINHADA e CORRIDA LIVRE DE SÃO JOSÉ !!

Data: 21 de março de 2010 (domingo)
às 9 horas ORGANIZAÇÃO : Paróquia
São José do Ipiranga dos Padres de Sion,
COMEMORANDO 90 ANOS !!

OBJETIVO: Incentivar a prática da
atividade física para proporcionar saúde e
qualidade de vida para a população. Para
o ser humano estar bem espiritualmente
ele necessita que o seu corpo também
esteja. Nada melhor do que a atividade
física para que isso ocorra. O evento foi
planejado para que as pessoas saiam do
sedentarismo !!

ESTRUTURA:

Para segurança dos participantes, teremos
o apoio do CET ou Polícia Militar. Haverá
hidratação, médico e fisioterapeuta.
No final do percurso será distribuído um
Kit (somente aos inscritos) contendo 1
banana e 1 maçã.

DIFERENCIAL PERCURSO LIVRE :

Percurso será de 3,8 km. Saída em
frente a Igreja São José do Ipiranga, Rua
Agostinho Gomes sentido Sacomã, até a
Rua Comandante Taylor. Retorno pela Rua
Cipriano Barata até a Rua Brigadeiro Jordão
sentido Igreja São José. Caso a pessoa
esteja cansada, ela poderá entrar no
primeiro quarteirão à direita, retornando
pela Rua Cipriano Barata, concluindo
assim o percurso em perfeitas condições
físicas e feliz, por ter participado da 1ª
Corrida e Caminhada Livre de São José.
Como o percurso é livre, a pessoa pode
andar ou correr menos do que o estipulado
para preservar sua integridade física.



Cristina da Silva (voluntária Equipe da Organizadora da 1ª Corrida e Caminhada Livre de São José) Ananias Pinto de Mesquita (voluntário da Equipe Organizadora da 1ª Corrida e Caminhada Livre de São José) Padre Maguinaldo Vicente da Silva (vigário) João Daniel (Pastoral da Comunicação e voluntário da comissão Organizadora da 1ª Corrida e Caminhada Livre de São José) e Marcelo da Gazeta do Ipiranga

PREMIAÇÃO PELA PARTICIPAÇÃO : O
objetivo não é competição, somente os
inscritos receberão como lembrança
uma singela medalha de participação. As
despesas com o evento (medalhas, frutas
etc) foram doadas.

DOAÇÕES ESPONTÂNEAS : No local
haverá um cofre para doações espontâneas
tendo como objetivo as obras sociais da
Igreja S. José do Ipiranga.

Os participantes inscritos deverão
comparecer no local da prova com
antecedência de 2 horas, trazendo 2 quilos
de alimento não perecível (exceto sal).

INSCRIÇÕES As inscrições são LIMITADAS
e somente poderão ser feitas através do
site: www.atividadefisica.net/saojose.htm
Esgotadas as inscrições os não inscritos
também poderão participar do Evento,
mas não terão direito ao recebimento da
medalha, nem ao Kit contendo frutas.

Maiores Informações : Fones: 2063-1818

/ cel: 9823-7024 / 9390-9881

PALESTRAS DIA 19 DE MARÇO (SEXTA FEIRA) AS 16H30

No dia 19 de março (sexta feira) haverá
palestra às 16h30 para orientar e esclarecer
dúvidas, sob o comando do Fisioterapeuta
Dr. Evaldo D. Bosio Filho e do Dr. Ruggero
Bernardo Guidugli, médico especialista em
medicina esportiva e ultramaratonista.

Palestra do Dr. Ruggero - tópicos que irá
abordar:

- Alimentação e saúde
 - Atividade física e saúde
 - Fatores de risco para as doenças crônicas degenerativas
 - Conceito de ponta sobre saúde e doença
- Palestra do Fisioterapeuta Dr. Evaldo**
- A importância da atividade física na saúde do cidadão
 - Sedentarismo causa de muitas doenças como diabetes, hipertensão etc.
 - Algumas patologias esportivas

Inscrições limitadas para as palestras:

Inscrição para palestra pelo e-mail :
daniel.d.leis@uol.com.br ou pelos fones :
Cel: 9823-7024 / 2063-1678 com Daniel

APOIO:

- Farmácia Homeopática Cisplatina Fone: (11) 2915-7255
- Sabesp / Polícia Militar / Prefeitura Municipal de São Paulo
- Prime Fisioterapia Especializada (11) 2772-5554
- Jornal Atividade Física e-mail : jornalatividadefisica@yahoo.com.br