

## Centro de Manutenção Física

### Sugestão de percurso 1

Tempo estimado: ....

Dificuldade: Fácil

Terreno: Plano

Percurso: Circular

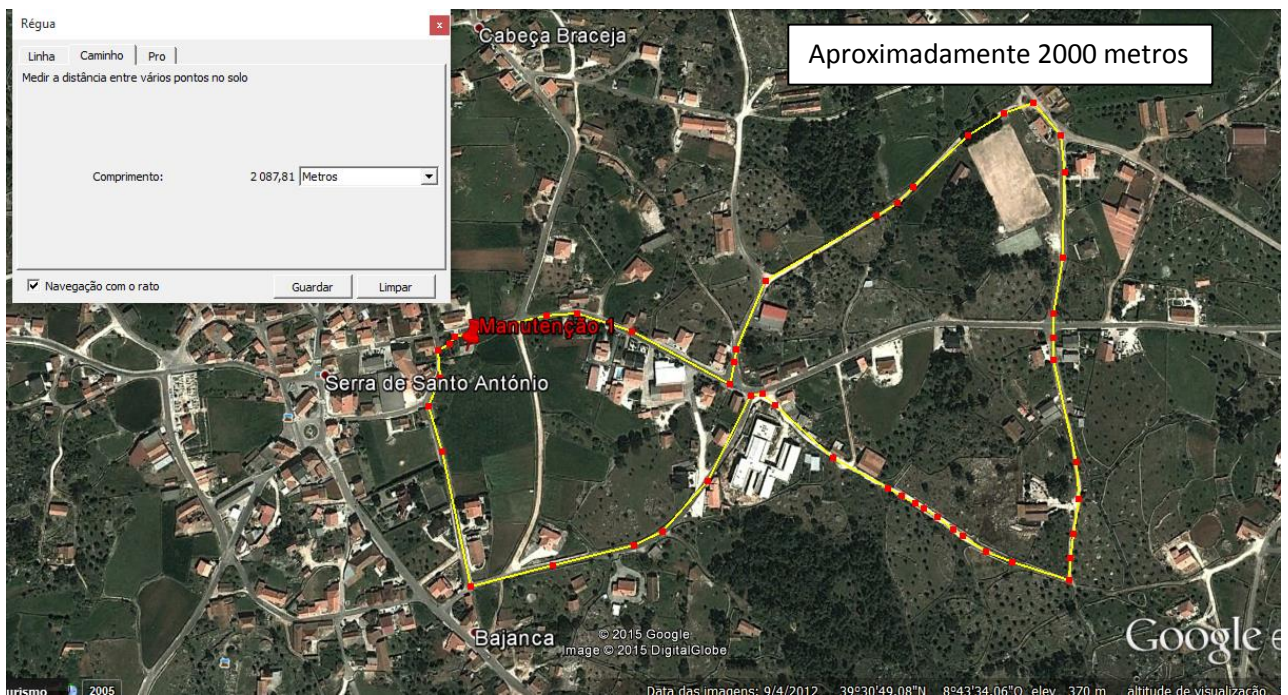
Distância: 2500 metros

Acumulado: .....

Pontos de passagem: Manutenção 1

Outras informações:

- Contacto da junta de freguesia, bombeiros.
- Aconselhar tipo de vestuário, manter-se hidratado, fazer de preferência acompanhado...etc etc



## Sugestão de percurso 2

Tempo estimado: ....

Dificuldade: Média

Terreno: Com variações de altitude

Percurso: Circular

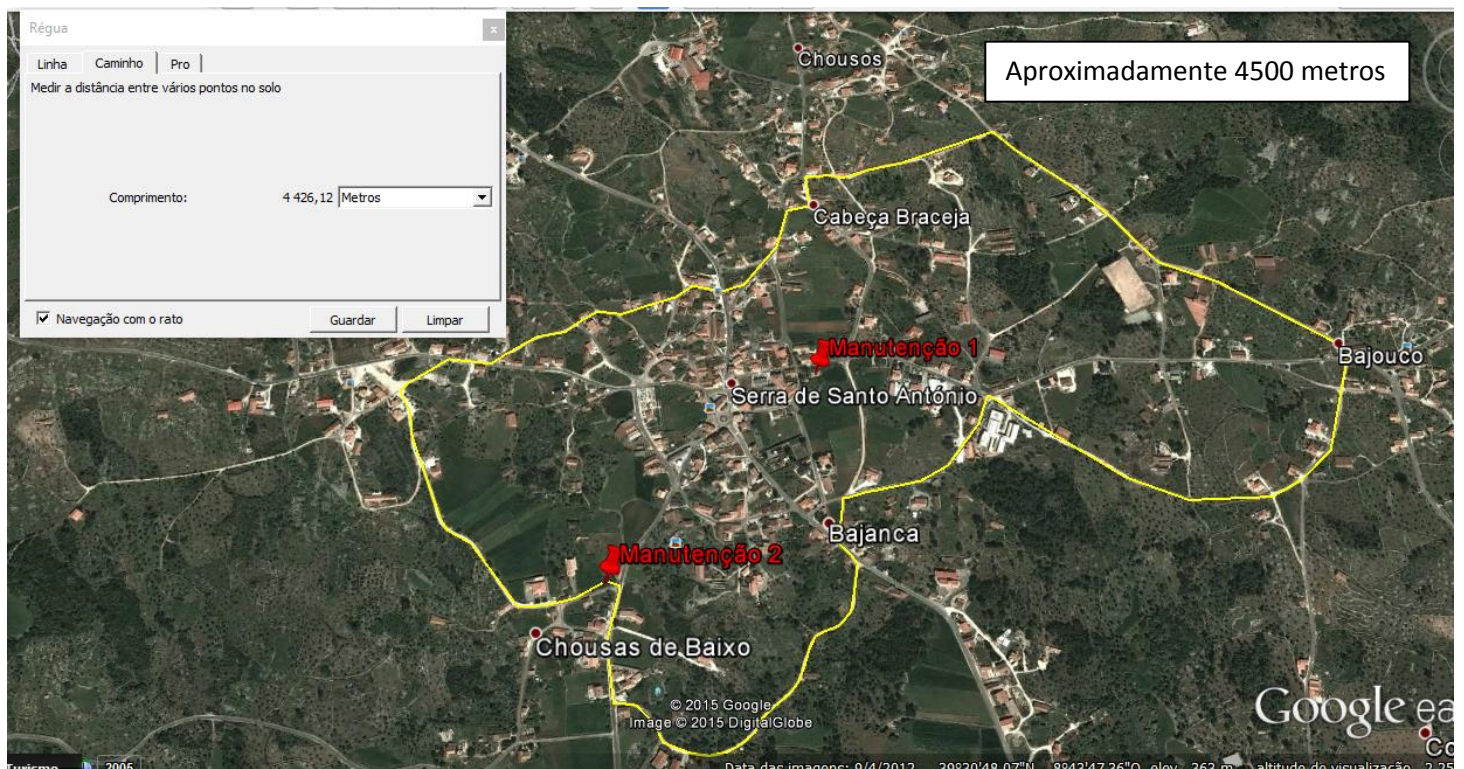
Distância: 4500 metros

Acumulado: .....

Pontos de passagem: Manutenção 1 e Manutenção 2

Outras informações:

- Contacto da junta de freguesia, bombeiros.
- Aconselhar tipo de vestuário, manter-se hidratado, fazer de preferência acompanhado...etc etc



### Sugestão de percurso 3

Tempo estimado: ....

Dificuldade: Alta

Terreno: Com variações de altitude

Percurso: Circular

Distância: 10 000 metros

Acumulado: .....

Pontos de passagem: Manutenção 1 e Manutenção 2 e Manutenção 3

Outras informações:

- Contacto da junta de freguesia, bombeiros.
- Aconselhar tipo de vestuário, manter-se hidratado, fazer de preferência acompanhado...etc etc

