

	Km	Tempo	TA	FC	IMC	PA
19 set.21		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
17 out.21		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
21 nov.21		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
19 dez.21		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
16 jan.22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
20 fev.22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
20 mar.22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
17 abr.22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
15 mai.22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm
19 jun. 22		:	mmHg	bpm	p/a ²	cm

Tensão Arterial

Frequência Cardíaca

Índice de Massa Corporal

Perímetro Abdominal

Divisão de Desporto e Juventude
T. 289 870 843
desporto@cm-faro.pt

União das Freg. de Faro (Sé e S. Pedro)
T. 289 889 760/ 289 823 490

Junta de Freg. de Stª Bárbara Nexe
T. 289 999 423

União das Freg. Conceição e Estoi
T. 289 889 890/ 289 991 620

Junta de Freg. do Montenegro
T. 289 819 550

Organização:



Parceria:



UNião de Freguesias de Faro



JUNTA DE FREGUESIA DO MONTENEGRO



JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA BÁRBARA DE NEXE



UNião de Freguesias de Conceição e Estói



Divisão de Desporto e Juventude
Avenida Cidade Hayward,
Piscinas Municipais de Faro, 8000-074 Faro
T. 289 870 843
desporto@cm-faro.pt
www.cm-faro.pt

PERCURSOS PEDESTRES

À DESCOBERTA DO CONCELHO

FARO A ANDAR

Organização: Parceria:



UNião de Freguesias de Faro



JUNTA DE FREGUESIA DO MONTENEGRO



JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA BÁRBARA DE NEXE



UNião de Freguesias de Conceição e Estói



VENHA CAMINHAR...
com amigos ou em família | A idade não importa | Traga calçado, roupa confortável | Água e farnel

Caminhadas guiadas | Inscrições gratuitas e limitadas ao número de participantes, até 4 dias antes da caminhada.

JUNTE-SE A NÓS AO 3º DOMINGO DE CADA MÊS!

19 10h00
setembro

**Edificações
Notáveis**

Distância
7449m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

União de Freguesias de Faro
(Sé e S. Pedro)

17 10h00
outubro

Bemposta

Distância
7152/ 9228m
Duração
2h00 - 2h30
Declive
● ● ●

União de Freguesias de
Conceição e Estoi

21 10h00
novembro

**Moinhos
de Nexe**

Distância
5561m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

Junta de Freguesia de Santa
Bárbara de Nexe

19 10h00
dezembro

Malhão

Distância
5562/ 7023m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

União de Freguesias de
Conceição e Estoi

16 10h00
janeiro

**Rota
dos Poços**

Distância
8480m
Duração
2h00 - 2h30
Declive
● ● ●

Junta de Freguesia de Santa
Bárbara de Nexe

20 10h00
fevereiro

**Quinta das
Raposeiras**

Distância
5738m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

Junta de Freguesia de Santa
Bárbara de Nexe

20 10h00
março

Guilhim

Distância
7682m
Duração
2h00 - 2h30
Declive
● ● ●

União de Freguesias de
Conceição e Estoi

17 10h00
abril

Azinheiro

Distância
5982m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

União de Freguesias de
Conceição e Estoi

15 10h00
maio

Água

Distância
6221m
Duração
1h30 - 2h30
Declive
● ● ●

União de Freguesias de
Conceição e Estoi

19 09h30
junho

**Barra de São
Luís (Barrinha)**

Distância
5696m
Duração
1h30 - 2h00
Declive
● ● ●

Junta de Freguesia do
Montenegro

● Fácil
● Algo Fácil
● Fácil/ Algo Difícil
● Algo Difícil/ Difícil
● Difícil

Nome

Localidade

Data nascimento

Grupo sanguíneo