

Treinão no Praiã

1. Caráter do evento

O Treinão no Praiã não é uma competição oficial, mas sim um treino coletivo para diversão, saúde e integração entre os participantes.

2. Percurso

O percurso terá aproximadamente 6 km pela praia de Peruíbe. Cada participante deve respeitar seu ritmo e limites.

3. Segurança

É responsabilidade de cada participante cuidar de sua própria saúde e integridade física. Recomendamos alongamento prévio, uso de tênis adequados e hidratação durante o treino.

4. Premiação simbólica

Haverá troféus para os três primeiros tempos masculinos e femininos apenas como forma de incentivo, mantendo o espírito de confraternização.

5. Café da manhã

Após o treino, todos terão direito ao café da manhã incluso na inscrição.

6. Respeito e convivência

O objetivo é a diversão! Portanto, pedimos respeito entre todos, clima leve e boas energias.



TREINÃO
SPAZIO CORPORE FITNESS
CORRIDA + CAFÉ DA MANHÃ

Local
Largada e chegada: Spazio Fittnes
Percurso: 6 km pela praia de Peruíbe

Data e horário
das 7h às 10h

Inscrição
80 vagas disponíveis

Treinão no Praiã

Café da manhã incluso
Sucos, Pães, Frutas, Barras de cereal

Premiação
Troféu para os 3 melhores tempos líquido masculino
Troféu para os 3 melhores tempos líquido feminino