

ATENÇÃO - EVENTO NO INTERIOR DO MS NA CIDADE DE MIRANDA/MS

SESC EM MOVIMENTO

5 km para se movimentar juntos!

O Sesc em Movimento é um encontro **gratuito e aberto ao público**, com um percurso de **5 km de caminhada pelas ruas da cidade**, promovendo atividade física, bem-estar e convivência.

O evento tem caráter participativo, **sem competição ou cronometragem**. Não haverá classificação, pódio, troféus ou medalhas. A proposta é aproveitar o caminho juntos, em um ambiente de integração e incentivo ao movimento.

CONCENTRAÇÃO E PERCURSO

A concentração será no Sambódromo de Miranda/MS, onde os inscritos poderão retirar suas camisetas antes da saída, conforme as condições de distribuição abaixo.

O percurso será conduzido por um carro de som, com apoio de batedores e guias. Todos os participantes deverão permanecer atrás do carro de som, dos batedores e dos guias, seguindo as orientações da equipe durante todo o trajeto.

HIDRATAÇÃO

Cada participante deverá levar sua própria água ou bebida de hidratação para consumo durante o percurso.

INSCRIÇÕES E CAMISETAS GRATUITAS

O Sesc disponibilizará **500 camisetas gratuitas, destinadas aos primeiros 500 inscritos**.

A participação é aberta ao público e poderá ultrapassar esse número, mas a distribuição de camisetas será limitada aos primeiros 450 inscritos.

Não haverá escolha de tamanho no ato da inscrição. A escolha será feita no momento da retirada, na praça, conforme a disponibilidade dos tamanhos.

Venha participar! O que importa é se movimentar, compartilhar a experiência e aproveitar o caminho juntos.