



## Regulamento

- Designação : Dia Mundial do Desafio 2019  
Data : 29 de Maio (quarta-feira)  
Horário : 07:00 - 21:00  
Destinatários : Todos os cidadãos da RAEM  
Forma : Realização, durante 15 minutos seguidos, de qualquer tipo de actividade física ou desportiva, em qualquer local.
- Actividades:
1. Aulas de educação física, treino desportivo ou actividade recreativo-desportiva extra-curricular.
  2. Actividades desportivas das associações e colectividades.
  3. Marcha, corrida, natação ou qualquer exercício de manutenção.
  4. Caminhada a determinada velocidade em estradas ou em qualquer lugar, ou subida de escadas.
  5. Ginástica a fazer no recinto de trabalho.
- Animação:
1. No Jardim de Areia Preta, pelas 8h15.
  2. No Largo do Senado, pelas 17h30.
- As instituições, associações ou indivíduos podem registar-se, depois de terminadas as actividades supracitadas:
- Registo pelo Telefone: 2823 6363
  - Registo na Internet: [www.macauchallengeday.com](http://www.macauchallengeday.com)
  - Registo por Fax: 8796 5611
- Para o fornecimento de mais informações ou de instruções técnicas, é favor contactar a Organização, durante as horas de expediente, pelo telefone nº : 2823 6363