

O que é?

Os Bondes a pé são caminhadas feitas em grupo, com facilitadoras para acompanhar o trajeto, realizados em escolas públicas, universidades, comunidades e ONGs.

Nossos resultados são materializados em milhares de pessoas a pé pela cidade, com centenas de atividades, muito movimento do corpo, conexão com a cidade, exercício da cidadania ativa, economizando dinheiro e evitando emissões de gases poluentes.

Objetivos



Incentivar o transporte ativo, bem-estar e qualidade de vida

Promover um modo de locomoção coletivo e democrático



Conhecer e se conectar à cidade; desemparedamento da infância

Apoiar e impulsionar meios sustentáveis de transporte



Desde 2014, o Instituto Corrida Amiga busca aproximar e conectar as pessoas ao espaço em que vivem, com atividades de sensibilização lúdico-educacionais, desenvolvimento de projetos, pesquisas e manuais voltados às crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência.

Bonde a Pé

GUIA DE BOLSO



corridaamiga.org



contato@corridaamiga.org



[/corridaamiga](https://www.facebook.com/corridaamiga)



[@corridaamiga](https://www.instagram.com/corridaamiga)



[Corrida Amiga](https://www.youtube.com/c/CorridaAmiga)



[corridaamiga](https://www.linkedin.com/company/corridaamiga)

corridaamiga
transporte a pé



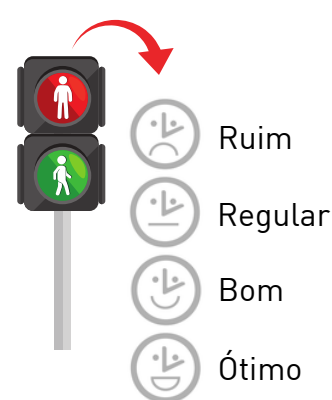
Indicações:

- Distância sugerida: 2km (ida e volta)
- Tempo estimado: 1h
- Quantidade de participantes: até 20
- Quantidade de facilitadores: quatro (um na frente, um atrás e dois no meio)
- Andar nas calçadas analisando a acessibilidade, desafios e oportunidades

Observar:



• Como é o tempo de semáforo do pedestre?



No dia da atividade...

Nome: _____

Local: _____

Clima:

Data: ____ / ____ / ____

Horário: _____

Pedômetro:

Nº de passos: _____

Calorias: _____

KM: _____

Kit básico:



NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR:

- CALÇADO CONFORTÁVEL
- PROTETOR SOLAR
- ROUPAS LEVES
- CAPA DE CHUVA

Há locais para descanso?

Há locais para crianças?

Caminhos acessíveis?

O que você ouviu?

ESTEJA SEMPRE ACOMPANHADO POR UM FACILITADOR DA INSTITUIÇÃO

