

OFERTA PERMANENTE COMPLEXO DESPORTIVO DE ÓBIDOS

10h00/13h00 – 14h00/19h00

- Skate Park
- Ténis
- Minigolfe
- Pista de Karts
- Percurso de Bikes
- Skate Surf
- Insufláveis
- Espaço clubes/associações
- Espaço restauração
- Sala Incluir pela Arte
- Massagens (SÁBADO E DOMINGO)
- Rastreios Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Espaço + Saúde (4ª, 5ª, 6ª FEIRA E DOMINGO)
- Ateliers Criativos – AEJO (4ª A 6ª FEIRA)
- Biblioteca Municipal (4ª A 6ª FEIRA)
- MyMachine (4ª E 5ª FEIRA, ATÉ ÀS 13H00)
- Street Basket



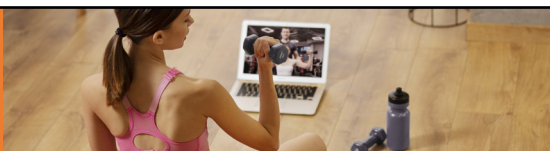
Óbidos

Complexo
Desportivo
Óbidos



1 ENTRADA - PÓRTICO	6 SALA INCLUIR PELA ARTE	11 TÊNIS	16 KEMPO	21 BICICLETAS+OBSTÁCULOS
2 MAÇÃ DE ALCOBAÇA	7 SKATE PARK	12 INSUFLÁVEIS	17 ESGRIMA MEDIEVAL	22 SKATE SURF+CIRCUITO
3 PALCO	8 MINIGOLFE	13 ASSOCIAÇÕES/TURISMO LIGA PORT. CONTRA O CANCRO	18 ATELIERES CRIATIVOS	23 PISTA DE BTT
4 TENDA DA SAÚDE	9 STREET FOOD	14 ESPAÇO BIBLIOTECA	19 "A HORA DOS SUPER QUINAS"	24 EQUITACÃO
5 SALA SNOEZELEN	10 MINIGOLFE	15 ESPAÇO MY MACHINE	20 PISTA DE KARTS	25 ESPAÇO LOUNGE+ATIVO

DIA 27
MAIO
3.ª FEIRA



II Seminário **"SAÚDE DIGITAL E ATIVIDADE FÍSICA"**
- Exercício Físico e Tecnologia ao serviço da Saúde Sénior
ARMAZÉNS DO VINHO, A-DA-GORDA

DIA 28
MAIO
4.ª FEIRA



10h00 Cerimónia de Abertura
10h15 **Obdiíadas** 1.º CEB
Atividade **Desporto Adaptado** - PAVILHÃO MUNICIPAL
AFL / INATEL / APCAS
10h15 Associação Hípica **"O Cavalo d'Óbidos"** (10h15-13h00)
"A Hora dos SuperQuinas"

AULAS ABERTAS

19h00 Pilates
19h15 CrossTraining
20H15 Zumba
20H30 HidroDeep
21h15 HidroGinástica

DIA 29
MAIO
5.ª FEIRA



10h00 Sessão de boas vindas
10h15 **"Sénior+Ativo"**
10h30 **Teatro** 2ºCEB - PAVILHÃO MUNICIPAL
11h00 Desporto, Associativismo e Voluntariado Jovem
IPDJ - ESPAÇO LOUNGE+ATIVO
11h30 **Teatro** 2ºCEB - PAVILHÃO MUNICIPAL
14h00 **Teatro** SÉNIORES - PAVILHÃO MUNICIPAL
15h00 **Teatro** SÉNIORES - PAVILHÃO MUNICIPAL
18h00 Caminhada +Ativa com um **"Amigo Especial"**

AULAS ABERTAS

19h30 HidroGinástica
20h15 Aquapilates



Teatro
"PERDIDOS MAS POUCO!"

A BOLHA - TEATRO
COM MARIONETAS

DIA 30
MAIO
6.ª FEIRA



10h00 Espetáculo de Abertura
para os Jardins de Infância
10h15 **Obdiíadas** JI
10h30 **Teatro** 2ºCEB - PAVILHÃO MUNICIPAL
11h30 **Teatro** 2ºCEB - PAVILHÃO MUNICIPAL
21h00 **Sarau Óbidos+Ativo**
"Revolução das Cores" - PAVILHÃO MUNICIPAL

AULAS ABERTAS

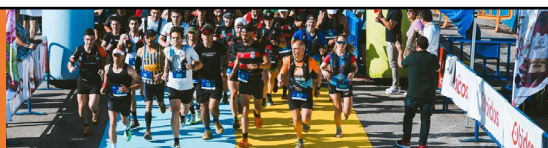
19h15 CrossTraining
20H30 HidroDeep
21h15 HidroGinástica

DIA 31
MAIO
SÁBADO



9h00 12ª Edição Óbidos **TAIT** - CERCA DO CASTELO
9h00 **Torneio de Voleibol** MASCULINO - PAVILHÃO MUNICIPAL
10h00 Treino Aberto **BTT** (CALDAS ECOSPRINT / E. LECLERC)
10h00 **Batismo de Mergulho** (inscrição obrigatória)
10h30 **Suporte Básico de Vida** - TENDA DA SAÚDE
11h30 **Viver Calmamente** OLGA PRADA
abordagem mindfulness - TENDA DA SAÚDE
14h00 **Formação Treinadores**
AUDITÓRIO MUNICIPAL CASA DA MÚSICA
16h00 **Espetáculo Jovem**
ASSOCIAÇÃO ÓBIDOS DANCE/ESCOLA DE KEMPO ADRENALINE

DIA 1
JUNHO
DOMINGO



9h00 12ª Edição Óbidos **TAIT** - CERCA DO CASTELO
9h00 Trail **Lagoa de Óbidos** - VAU
9h00 **Torneio de Voleibol** FEMININO
9h30 Caminhada **"Uma Aventura pelo Aqueduto"**
10h00 **Realidade Virtual**
10h00 **Pinturas Faciais** (10h00-12h30 e 14h00-16h00)
SALA INCLUIR PELA ARTE
10h00 **Sala Snoezelen**
(sujeito a marcação prévia: joana.conceição@cm-obidos.pt)
10h00 Associação Hípica **"O Cavalo d'Óbidos"**
11h00 Aula aberta de **Zumba** NEUZA SARAMAGO
11h00 **Uma hora a nadar** 3.ª EDIÇÃO
15h00 **Aula Pilates Kids** ANDREIA PAMPOLIM
16h00 **Espetáculo Jovem**
ORQUESTRA JUVENIL - SOCIEDADE MUSICAL E RECREATIVA OBIDENSE