

DIA 22
MAIO
4.ª FEIRA



Seminário **"SAÚDE DIGITAL E ATIVIDADE FÍSICA"**

PARQUE TECNOLÓGICO DE ÓBIDOS

Parte 1 10h00 às 12h30
Saúde Digital no Desporto

Parte 2 14h00 às 15h00
Saúde Digital nos Idosos

Parte 3 15h00 às 16h00
Painel "Político" CM ÓBIDOS / ULS OESTE / HOPE CARE

DIA 23
MAIO
5.ª FEIRA



09h30 Creativity Bus (TURMAS AEJO)

10h15 Sessão de Abertura

10h30 **Obdiíadas 1.º CEB**
Tenda l'Luztra (luz em movimento)
Kempo
Esgrima Medieval
Jogos tradicionais
Futebol
Yogalates
Todas as atividades permanentes

10h30 **Desporto Adaptado**
AFL / INATEL / APCAS

10h45/12h00/14h30/15h45 Creativity Bus (TURMAS AEJO)

12h15 Aula Aberta de **HidroDeep**

14h30 **Sarau Sénior+Ativo**

14h30 **MyMachine**

17h00 **Creativity Bus** (PÚBLICO)

18h00 **Caminhada Amigo Especial**

19h15 Aula Aberta de **Abdominais**

19h30 Aula aberta de **Hidroginástica**

20h15 Aula aberta de **AquaPilates**

DIA 24
MAIO
6.ª FEIRA



09h30 Creativity Bus (TURMAS AEJO)

10h15 Sessão de Abertura

10h30 **Obdiíadas JI**
Tenda l'Luztra (luz em movimento)
Kempo
Esgrima Medieval
Jogos tradicionais
Futebol
Yogalates
Todas as atividades permanentes

10h45/12h00/14h30/15h45 Creativity Bus (TURMAS AEJO)

12h15 Aula Aberta de **HidroDeep**

14h00 Aula de **Equitação** (ALUNOS AEJO)

14h30 **MyMachine**

17h00 **Creativity Bus** (PÚBLICO)

19h15 Aula Aberta de **Cross Training**

20h15 Aula Aberta de **HidroDeep**

21h00 **SARAU ÓBIDOS+ATIVO**

DIA 25
MAIO
SÁBADO



09h00 **Torneio de Voleibol Masc.**

10h00 Abertura atividades permanentes

10h00 Treino aberto de **Ciclismo/BTT**

10h00 **Batismo de Mergulho**

10h00 **Tenda l'Luztra** (luz em movimento)

10h30 Aula Aberta de **Parkour**

10h30 Apresentação livro:
"O Ouriço que só comia Bagas Vermelhas",
de Tânia Gomes
ESPAÇO LOUNGE+ATIVO – PISCINAS MUNICIPAIS

11h00 às 22h00 **Óbidos TAIT**
- Campeonato de Arcos Históricos e Tradicionais
CERCA DO CASTELO

11h30 Aula Aberta de **YogaLates**
GYM

14h00 1.ª Formação de Desporto Óbidos+Ativo
"VAMOS FALAR DE FUTEBOL"
AUDITÓRIO MUNICIPAL CASA DA MÚSICA

15h00 Treino aberto de **Futsal Gaeirense**

DIA 26
MAIO
DOMINGO



09h00 às 16h30 **Óbidos TAIT**
- Campeonato de Arcos Históricos e Tradicionais
CERCA DO CASTELO

10h00 Abertura atividades permanentes

10h00 Caminhada:
"À Descoberta do Aqueduto"

10h30 Treino aberto de **Futsal Gaeirense**

10h00 **Tenda l'Luztra** (luz em movimento)

10h30 Aula aberta de **Defesa Pessoal**

11h00 **"Uma Hora a Nadar"** 2.ª EDIÇÃO

13h00 **Torneio de Voleibol Fem.**

15h00 Demonstração de **Equitação**

