

#Desporto
#Saúde
#Bem-estar



VII FESTIVAL Óbidos +Ativo

27 > 31 maio '26

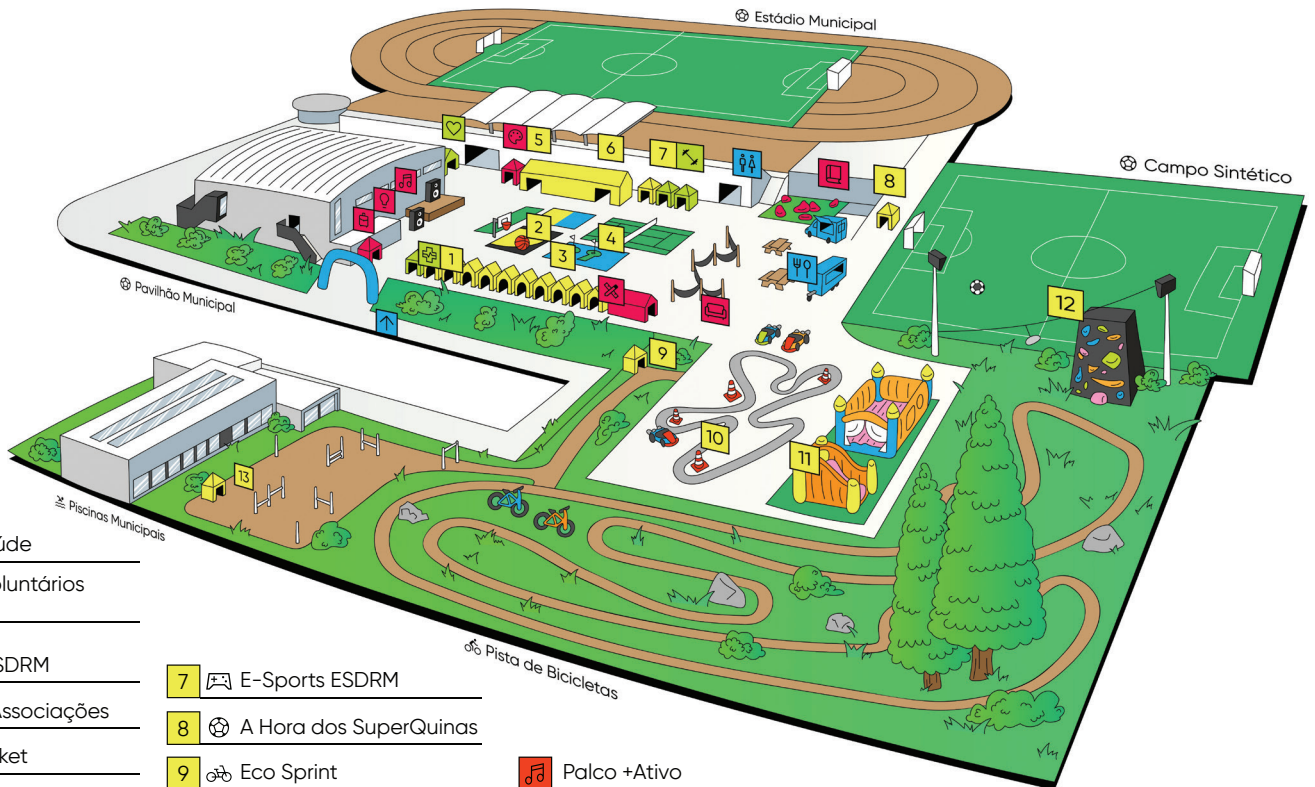
COMPLEXO DESPORTIVO

OFERTA PERMANENTE
10H00-18H00 (4.ª feira a sábado)
10H00-16h30 (domingo)

- SportTech Arena - Fullback
- Esports ESDRM
- Projeto Ricardo Riacho
- Surf
- Mini Golf
- Ténis
- Street Basket
- Eco Sprint
- Cavalo d' Óbidos
- Insufláveis
- Pista de Karts | Percorso de Bikes | Surf Skate
- A Hora dos SuperQuinas
- Escalada | Slide
- Federação Portuguesa de Surf
- AMA - Basket
- Clube de Tiro do Oeste
- Escola de Kempo Adrenaline - Óbidos
- Tenda da Saúde
- Sala Snoezelende
- Sala Incluir Pela Arte
- Espaço dos Clubes e Associações
- Espaço de Leitura
- Espaço Alimentação e Lazer



Óbidos



- ♥ Tenda da Saúde
- ☒ Bombeiros Voluntários de Óbidos
- 🏆 Projeto Virtus e Rastreios ESDRM
- 1 🏠 Clubes e Associações
- 2 🏀 Street Basket
- 3 ⌂ Mini Golf
- 4 🎾 Ténis
- 5 🏊 Sport Tech Arena - Fullback
- 6 📖 O futuro do complexo desportivo - Plano Estratégico Participado

- 7 🎮 E-Sports ESDRM
- 8 ⚽ A Hora dos SuperQuinas
- 9 🚴 Eco Sprint
- 10 🏎️ Pista de Karts Percorso de Bikes Surf Skate
- 11 🏠 Insufláveis
- 12 🏔️ Parede Escaldas + Slide
- 13 🐎 Cavalo d'Óbidos

- 🎵 Palco +Ativo
- 🏠 Turismo Centro de Portugal
- 💡 Sala Snoezelen
- 🎨 Sala Incluir Pela Arte
- 📖 Crescer Melhor
- 📖 Espaço Leitura

- 🛋️ Lounge
- 🚻 WC
- 🍴 Espaço Restauração
- ⬆️ Entrada
- 🟢 SAÚDE
- 🟡 DESPORTO
- 🔴 BEM ESTAR
- 🟠 OUTROS

4.^a FEIRA 27.05

JARDINS-DE-INFÂNCIA E DESPORTO ADAPTADO

- 10H00 Cerimónia Abertura
Free Style Futebol
PALCO +ATIVO
-
- 10H15 **Oficinas**
- Bloqueio - Crescer Melhor
 - Gladiadores - Associação Armis Nostrum Desportiva e Cultural
 - Federação Portuguesa de Golf
-
- 10H30 **Atividade Desporto Adaptado**
- Kempo Adaptado
 - Para Badminton
 - AFL-INATEL
- PAVILHÃO MUNICIPAL
-
- Aulas abertas**
- 18H00 Kempo Mini Kids (3-5 anos)
Associação Sport Clube do Bairro
- 18H30 Kempo Kids (+5 anos)
Associação Sport Clube do Bairro
- 19H15 Pilates
- 19H15 Cross Training
- 20H15 Zumba
- 20H30 HidroDeep
- 21H00 Gladiadores - Associação Armis Nostrum Desportiva e Cultural
PAVILHÃO COMPLEXO ESCOLAR DOS ARCOS
- 21H15 HidroGinástica

5.^a FEIRA 28.05

MELHOR IDADE E 2º CICLO

- 10H00 Cerimónia Abertura
Free Style Futebol
PALCO +ATIVO
-
- 10H15 **Oficina**
- Paraquedista - Crescer Melhor
-
- 10H30 **Abertura Melhor Idade**
Amigo Especial pelo Festival
-
- 10H30-16H30 **Projeto Virtus**
-
- 11h30 **Walking Andebol**
PAVILHÃO MUNICIPAL
-
- 14H00 **Casino Melhor Idade**
Matiné com Nelson Lords
-
- Aulas abertas**
- 19H30 HidroGinástica
- 20H15 Aquapilates

6.^a FEIRA 29.05

1º CICLO E 3º CICLO

- 10H00 Cerimónia Abertura
Free Style Futebol
PALCO +ATIVO
-
- 10H15 **Oficina:**
- Marcadores de Livros - Crescer Melhor
- A Hora dos SuperQuinas**
-
- 16H00 **Workshop: Ergonomia - Má postura e impacto na saúde e produtividade**
PARQUE TECNOLÓGICO DE ÓBIDOS
-
- 19H15 **Cross Training**
PALCO +ATIVO
-
- Aulas abertas**
- 20H30 HidroDeep
- 21H15 HidroGinástica
-
- 21H00 **Sarau Óbidos +Ativo - ARTE**
PAVILHÃO MUNICIPAL

SÁBADO 30.05

COMUNIDADE

- 09H00 **Óbidos TAIT**
13º Campeonato de Arcos Históricos e Tradicionais
CERCA DO CASTELO
-
- 10H00 Cerimónia Abertura
Free Style Futebol
PALCO +ATIVO
- Batismo mergulho**
Inscrições: Piscinas Municipais até 29 de maio
- Ecosprint - Treino aberto de BTT**
- Traquinices ADO**
PAVILHÃO MUNICIPAL
- Sala Snoezelen**
Através de Marcação: gabinete.saude@cm-obidos.pt até dia 29 de maio às 13h00
-
- Aulas abertas**
- 10H30 Força com o peso do Corpo
Alunos da ESDRM
- 11H30 Aula a pares (cardio + força)
Alunos da ESDRM
-
- 14H00 - 19H00 **Formação de Futebol**
PRAÇA DA CRIATIVIDADE
-
- 15H00 **Torneio 1 Hora a Nadar**
PISCINAS MUNICIPAIS
-
- 15H00 **Participa: Laboratório de Ideias sobre o Futuro do Complexo Desportivo**
-
- Aulas abertas**
- 15H30 Streeting
Alunos da ESDRM
Zumba com Neuza Saramago
PALCO +ATIVO
-
- 17H00 **Passeio BTT Cicloturismo Gaeiras**
-
- Rastreios (todo o dia)**
- Hipertensão e Glicémia
- Bombeiros Voluntários de Óbidos
 - Rastreo - Estilos de Vida Saudáveis
- Alunos da ESDRM

DOMINGO 31.05

COMUNIDADE

- 09H30 **Formação Natação para Bebés**
-
- 09H30 **Pelos Caminh(eir)os de Óbidos**
Caminheiros d'Óbidos e Rotary Club Óbidos
-
- 10H00 Cerimónia Abertura
Free Style Futebol
PALCO +ATIVO
- Benja ÓBIDOS CUP**
PAVILHÃO MUNICIPAL
- Sala Snoezelen**
Através de marcação: gabinete.saude@cm-obidos.pt até dia 29 de maio às 13h00
-
- Aulas abertas**
- 10H30 Baby Yoga (2-12 meses) com Ana Henriques
Através de marcação: gabinete.saude@cm-obidos.pt até dia 29 de maio às 13h00
SALA VERDE
- 11H30 Pilates com Neuza Saramago
PALCO +ATIVO
-
- 10H30 **Workshop: Defesa Pessoal para Mulheres (kempo) com Maria Baptista**
-
- 16h30 **Encerramento do recinto**
-
- 18H00 **Gala Óbidos +Ativo**
PRAÇA DA CRIATIVIDADE