

VI FEIRA
DOS PRODUTOS
DA TERRA
Ourém





EXPOSIÇÃO

MARÇO A OUTUBRO

SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS

10.00H - 12.30H | 13.30H - 17.00H

AS ABELHAS NÃO FAZEM MAL, FAZEM MEL

EXPOSIÇÃO TEMÁTICA

PARQUE NATUREZA - AGROAL

O Parque Natureza do Agroal acolhe uma exposição sobre Abelhas onde será possível perceber um pouco mais sobre esta temática, desde a importância biológica até à relação com o homem, passando pelos produtos associados à colmeia. Esta exposição, patente de Março a Outubro, é organizada pelo Município de Ourém em parceria com a Associação de Apicultores do Centro.



EXPOSIÇÃO

ATÉ 26 . MARÇO

TERÇA A DOMINGO 09.00H - 13.00H | 14.00H - 18.00H

EXPOSIÇÃO COLETIVA "SANTOS DA TERRA - SANTA TERESA E BEATO SIMÃO"

POR ANA OLIVEIRA, CONCEIÇÃO LOPES,
GABRIEL LAGARTO, NUNO GAIVOTO E
ROBERTO CHICHORRO

GALERIA DA VILA MEDIEVAL DE OURÉM

Inaugurada no Salão Nobre da Igreja de Nossa Senhora da Piedade - Ourém no dia 1 de novembro do passado ano, a exposição coletiva de pintura «SANTOS DA TERRA - Santa Teresa e Beato Simão» pretendeu homenagear as figuras religiosas oureenses Santa Teresa de Ourém e o Beato Simão. Ana Oliveira, Conceição Lopes, Gabriel Lagarto, Nuno Gaivoto e Roberto Chichorro, foram convidados e desafiados a criarem trabalhos a partir das temáticas da vida dos homenageados. Santa Teresa, nascida no século XIII, cuja fama de santidade começou logo em vida e muitos são os milagres, a ela atribuídos, antes e depois da morte, e Beato Simão, missionário mártir do século XVI, atacado por piratas calvinistas quando ele e 39 jovens navegavam junto à ilha La Palma, Canárias, tendo sido lançados vivos ao mar.

Entrada livre



... LIVROS

MARÇO

4^a E 6^a FEIRA - 10.00H

OFICINA DE LEITURA A FADA ORIANA

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

Destinatários: Dos 03 aos 10 anos

Máx. de participantes por sessão: 25

Participação gratuita

Inscrições na Biblioteca Municipal de Ourém ou através do n.º de tel. 249 540 900 (ext. 6841)



... TEATRO

MARÇO

21.30H

CENOURÉM 2017 XIX FESTIVAL DE TEATRO AMADOR

CINETEATRO MUNICIPAL DE OURÉM

09 e 10 de março - Clube de Cultura e Artes da Biblioteca Escolar da Escola Secundária de Ourém com a peça "Saídas da casca"

17 de março - Grupo de Teatro "MPP - Movimento P'ro Palco" pela Associação dos Andrés com a peça "A que horas passará o autocarro!?"

24 de março - DIÓNIS Teatro de Grupo, CRL com a peça "Comédia a partir das lendas de Leiria"

31 de março - Grupo de Teatro "Sem Nome" da Escola EB2, 3 D. Afonso, IV Conde de Ourém com a peça "Há mortos que contam..."

Preço: Bilhetes a 2.50€, que revertem a favor do grupo de teatro.

Organização: Município de Ourém, OurémViva e grupos de teatro de associações e escolas do concelho.

Observação: venda de bilhetes sob responsabilidade de cada grupo de teatro.



LIVROS

01 A 31 . MARÇO

2ª A 6ª 09.00H - 19.00H | SÁBADO 9.00H - 13.00H

FORA DA ESTANTE ANTERO DE QUENTAL

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

No mês em que se comemora o Dia Mundial da Poesia, a Biblioteca Municipal de Ourém destaca as obras de Antero de Quental que fazem parte do seu acervo bibliográfico.

Horário: De segunda a sexta-feira das 9h00 às 19h00 | Ao sábado das 9h30 às 13h00

Entrada livre

CELEBRAÇÕES

03 . MARÇO

10.00H | 14.30H

CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA VIDA SELVAGEM

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Oficina "Origami: animais selvagens"

Grupos escolares ou de ATL (crianças dos 6 aos 10 anos)

Participação gratuita mediante inscrição prévia

Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.cm-ourem.pt

Organização: Município de Ourém



FEIRAS

04 . MARÇO

10.00H - 15.00H

FEIRA SOLIDÁRIA

JUNTO À IGREJA MATRIZ DE OURÉM

A Feira Solidária realiza-se no primeiro sábado de cada mês, entre as 10h00 e as 15h00, junto à Igreja Matriz de Ourém. Os objetivos da Feira Solidária são reciclar artigos em bom estado e promover a troca de bens e serviços a custos reduzidos, numa ótica de partilha de solidariedade. Caso pretenda participar enquanto expositor deverá inscrever-se na Divisão de Educação e Assuntos Sociais, na Câmara Municipal de Ourém.

Informações: T. 249 540 900 (ext. 6536 ou 6508) ou centrocomunitariovoluntariado@mail.cm-ourem.pt



LIVROS

04 . MARÇO

10.00H - 10.45H

MINI YOGA ENTRE LIVROS

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OUREM

Aula de Yoga dinamizada pela instrutora Cristina Santos, que pretende ajudar as crianças a trabalhar o seu ser como um todo, através de histórias, música, jogos, exercícios e relaxamento.

10h00 - para crianças dos 2/3 anos (acompanhadas de adulto);

10h45 - para crianças dos 4/6 anos (autonomamente).

Observações: Participação 2,50€ por pessoa, pagos diretamente à instrutora de yoga;

Limite de participantes: máx. 8 crianças | min. 4 crianças;

Inscrições na Biblioteca Municipal, ou através do telf. 249 540 900 (ext. 6841).



FEIRAS

05 . MARÇO

09.00H - 13.00H

MERCADOS ECORURAIS

JUNTO À IGREJA MATRIZ DE OUREM

Como já vem sendo hábito, a manhã do primeiro domingo de cada mês tem uma animação diferente junto à Igreja Matriz de Ourém, que se transforma para receber os "Mercados Ecorurais". A iniciativa permite aos pequenos produtores do concelho escoar os seus produtos, criando oportunidades de negócio.

Entre as 09.00H e as 13.00H, os comerciantes do concelho usufruem de uma banca e equipamento de apoio à venda dos produtos. Uma oferta que inclui produtos agrícolas, vinho, mel, bolos, pão, artesanato, entre outros bens.

Todos os produtores que pretendam participar na iniciativa podem inscrever-se, gratuitamente, junto do Gabinete do Serviço de Apoio à Atividade Produtiva no Mundo Rural, na sede da empresa municipal Ourémviva.



... DANÇA
05 . MARÇO
 10.00H

OFICINA DE DANÇAS TRADICIONAIS E MOVIMENTO

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Dinamizado por Dulce Maurício
 Destinatários: Crianças dos 3 aos 8 anos
 Min: 3 / Max: 10 crianças
 Participação: 2€ por criança
 Os pais também participam.
 Pretende-se de forma descontraída e divertida:
 - Desenvolver a coordenação motora, consciência rítmica, criatividade, socialização, memória;
 - Trabalhar o movimento no tempo e no espaço;
 - Exploração livre do movimento.
 Nota: Vestir roupa confortável



... DESPORTO
05 . MARÇO
 09.00H

MARATONA SOLIDÁRIA BTT CIDADE DE FÁTIMA "À CONQUISTA DO CASTELO DE OURÉM"

ESTÁDIO MUNICIPAL DE FÁTIMA

Organizadores: Fátima BTT Club e Município de Ourém
 Parceiro: Associação de Ciclismo de Santarém



... CINEMA
05 . 19 MARÇO
 21.30H

AO DOMINGO, CINEMA!

ESPAÇO JOVEM - PARQUE DA CIDADE ANTÓNIO TEIXEIRA

5 MARÇO - **MUSTANG**
 Realização: Deniz Gamze Ergüven
 Com: Günes Sensoy, Doga Zeynep Doguslu, Elit Iscan
 Género :Drama | M/12 | FRA/Qatar/ALE/Turquia | 2015, Cores, 97 min. É Verão na Turquia. Lale e as suas quatro irmãs vivem numa pequena aldeia com a avó e com o tio. Um dia, depois do fim das aulas, são apanhadas a brincar na praia com alguns colegas de escola. A brincadeira, apesar de inocente, é mal interpretada

pelos familiares, que a consideram inapropriada. O castigo não tarda e as cinco raparigas são fechadas em casa, proibidas de qualquer contacto com o mundo exterior. A casa da família transforma-se lentamente numa prisão e os seus casamentos começam a ser planeados. Porém, incapazes de se deixarem dominar, elas encontram as suas próprias formas de contornar as regras que lhes são impostas. Estreia na realização de longa-metragem de Deniz Gamze Ergüven, "Mustang" foi nomeado para o Óscar de Melhor Filme Estrangeiro (representando a França).



19 MARÇO - ODISSEIA NA ESTRADA

Titulo original: Road Movie
 Realização: Dev Benegal
 Com: Abhay Deol; Satish Kaushik; Tannishtha Chatterjee; Mohammed Faisal
 Ano: 2010 | Drama | Índia
 Vishnu olha inquieto para o que o futuro lhe reserva. Não lhe agrada a ideia de seguir as pisadas do pai e entrar no negócio da família. Quando surge a oportunidade não hesita, partindo em viagem pelas míticas paisagens na Índia no que se transformará numa odisseia que mudará para sempre a sua vida. Dos produtores de "O amor é um lugar estranho", "Odisseia na estrada" é um filme visualmente deslumbrante em que um jovem, com dois antigos projetores de cinema na parte de trás de um antigo Chevy, percorre as estradas secundárias da Índia descobrindo o amor, a vida e a alegria.
 Entrada Livre



DESPORTO
05 . MARÇO
 09.30H

CURTO CIRCUITO
"ROTA DOS FORNOS DE CAL"

FREGUESIA DE N.ª S.ª DAS MISERICÓRDIAS

Local de concentração: Antiga Escola Primária de Lagoa do Furadouro.
 Visita: Fornos da cal e Serra do Penedo Gordo com o registo do Dia Internacional da Vida Selvagem
 Extensão do percurso: 7 km
 População alvo: Crianças/ jovens e adultos
 Organização: Município de Ourém e Junta de Freguesia N.ª S.ª das Misericórdias
 Parceria: Freguesia N.ª S.ª das Misericórdias e Associação Cultural e Recreativa Lagoense
 Entrada livre



EXPOSIÇÃO
05 . MARÇO
16.00H

PALETA DE CORES

EXPOSIÇÃO COLETIVA DE PINTURA PELOS ALUNOS DE ARTES DO CONSERVATÓRIO E MÚSICA DE OURÉM E FÁTIMA

GALERIA DOS PAÇOS

Inauguração: 05 de março - 16h00 | Patente de 05 a 24 de março

Horário: De segunda a sexta das 10.00H às 13.00H e das 14.00H às 17.00H

Organização: Conservatório de Música de Ourém e Fátima

Colaboração: Município de Ourém

Estrada livre



DESPORTO
06 . 13 . 27 . MARÇO
17.00H - 18.45H

XADREZ NA BIBLIOTECA

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

Prática de Xadrez, para todos os interessados

Inscrições: máx. 10 pessoas | Tel: 249 540 900 (ext. 6841);

Orientador credenciado pela Federação Portuguesa de Xadrez e Árbitro Nacional, José Alves

Organização: Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Soutaria - PEscola/Auren Chess e Município de Ourém/Biblioteca Municipal.



WORKSHOP
09 . 10 . MARÇO

V WORKSHOP INTERNACIONAL DE TURISMO RELIGIOSO

FÁTIMA

A ACISO - Associação Empresarial Ourém-Fátima, em colaboração com o Município de Ourém e o Santuário de Fátima e com o apoio do Turismo de Portugal e do Turismo do Centro de Portugal, organiza o V Workshop Internacional de Turismo Religioso nos dias 9 e 10 de março, em Fátima, Portugal. São convidados a

participar neste Workshop os operadores turísticos nacionais, agentes de viagem e hoteleiros, entre outros empresários do setor do turismo, especialmente vocacionados para o Turismo Religioso. A Organização convidará operadores turísticos de mercados consolidados e emergentes para participarem como *hosted buyers*.

O V Workshop Internacional de Turismo Religioso é composto por dois grandes momentos: o Seminário e as reuniões B2B. O Seminário é aberto a todos os que desejem nele participar de forma gratuita, enquanto que as reuniões B2B estão reservadas a *suppliers*, *hosted buyers* e expositores.

OBJETIVOS

- Promover uma bolsa de contactos de negócio entre os participantes;
- Promover internacionalmente Portugal enquanto destino privilegiado de Turismo Religioso;
- Reforçar a importância do Turismo Religioso no contexto do setor turístico mundial.

DESTINATÁRIOS

- Operadores turísticos internacionais e nacionais;
- Empresários do setor da hotelaria e turismo;
- Líderes de opinião e outros profissionais do *trade*.

CONTATOS / INSCRIÇÕES:

ACISO - Associação Empresarial Ourém-Fátima
Tel.: (+351) 249 540 220 / Tlm.: (+351) 913 103 271
Email: info@iwrt.pt | Website: www.iwrt.pt
<https://www.facebook.com/InternationalWorkshopReligiou>
[sTourismIWRT/?fref=ts](https://www.facebook.com/InternationalWorkshopReligiou)



... LIVROS
11 . MARÇO
11.00H

HISTÓRIAS E OUTROS SONS EM FAMÍLIA "O MORCEGO BIBLIOTECÁRIO"

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

Leitura encenada, com Helena Caetano, a partir do livro "O Morcego Bibliotecário", escrito por Carmen Zita Ferreira e ilustrado por Paulo Galindro. Público-alvo: Crianças a partir dos 18 meses, acompanhadas de adulto

Preço: €2,00 por pessoa

Inscrições na Biblioteca Municipal de Ourém ou através do n.º de tel. 249 540 900 (ext. 6841)

Limite de participantes: máx. 12 crianças + acompanhante(s) | min. 5 crianças + acompanhante(s)

Duração: cerca de 1 hora

DESPORTO
12 . MARÇO
09.30H

CURTO CIRCUITO

“FLOR DO CAMPO – DO PRADO AO QUEIJO”

UNIÃO DE FREGUESIAS DE RIO DE COUROS E CASAL DOS BERNARDOS

Local concentração: Junta de Freguesia de Casal dos Bernardos

Visita: Queijaria “Flor do Campo”

Extensão do percurso: 4 km

População alvo: Crianças/ jovens e adultos

Organização: Município de Ourém e União de Freguesias de Rio de Couros e Casal dos Bernardos

Parceria: Queijaria “Flor do Campo”

Entrada livre



DESPORTO
19 . MARÇO
09.00H

PASSO A PASSO POR OURÉM

UNIÃO DE FREGUESIAS DE GONDEMARIA E OLIVAL

SEDE DA UNIÃO DESPORTIVA DA GONDEMARIA

Local da Concentração: Sede da União Desportiva da Gondemaria

Extensão e Duração do percurso: 9 Km/2h30.

Grau de dificuldade: Médio

Organização: Associação de Pais da Escola EB1 de Gondemaria e União Desportiva da Gondemaria

Parceria: Município de Ourém e União de Freguesias de Gondemaria e Olival



COMEMORAÇÕES
21 . MARÇO
10.00H

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA FLORESTA / ÁRVORE

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Oficina Pedagógica "Descobrir a Floresta"
Grupos escolares ou de ATL (crianças dos 3 aos 10 anos)

Participação gratuita mediante inscrição prévia
Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00
Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.cm-ourem.pt
Organização: Município de Ourém

COMEMORAÇÕES
22 . MARÇO
10.00H

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ÁGUA

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Oficina Pedagógica "A água não pára quieta"
Grupos escolares ou de ATL (crianças dos 6 aos 10 anos)

Participação gratuita mediante inscrição prévia
Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00
Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.cm-ourem.pt
Organização: Município de Ourém

TEATRO
25 . MARÇO
21.30H

DIA MUNDIAL DO TEATRO ANIVERSÁRIO 20 ANOS DO GRUPO DE TEATRO APOLLO

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Peça de teatro: "As velhas"
Entrada: 2€ por pessoa

Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00
Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.cm-ourem.pt
Organização: Município de Ourém



FEIRAS
25 . 26 MARÇO

FEIRA DOS PRODUTOS DA TERRA

CENTRO DE NEGÓCIOS DE OURÉM

A sexta edição da Feira dos Produtos da Terra vai realizar-se em Ourém nos dias 25 e 26 de março e terá como principais destaques a transmissão em direto, a partir do certame, do programa da RTP1 "Aqui Portugal" e um grande concerto com o artista Marco Paulo.

A VI Feira dos Produtos da Terra terá vários motivos de interesse, com mais de 50 expositores, tasquinhas dinamizadas por associações locais e um vasto programa com muitas novidades. Este evento, que é já um marco incontornável na promoção do mundo rural, é o sítio ideal para ter acesso aos muitos e bons produtos típicos da região e contará com animação musical, batismos e espetáculos equestres, uma garraiada, teatro, atividades direcionadas para o público infantil e muito mais. O Parque da Cidade António Teixeira e o Centro de Negócios de Ourém recebem a VI Feira dos Produtos da Terra a 25 e 26 de março, numa organização conjunta do Município de Ourém e da empresa municipal OurémViva. O certame tem entrada livre.

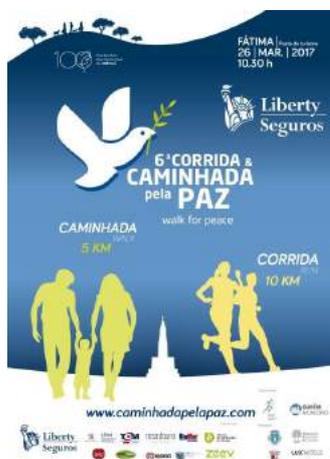
Programa

25 de março

11.00H - Abertura da VI Feira dos Produtos da Terra
14.00H - Aqui Portugal RTP1
21.30H - Espetáculo Equestre
24.00H - Encerramento da VI Feira dos Produtos da Terra

26 de março

08.30H - II Passeio Equestre pela Cidade de Ourém e arredores
10.00H - Abertura da VI Feira dos Produtos da Terra
15.00H - Garraiada
17.00H - Concerto com Marco Paulo
19.00H - ARRE - Peça Para Dois Burros e Dois Actores (Teatro)
22.00H - Encerramento da VI Feira dos Produtos da Terra



■ ■ ■ **DESPORTO**
26 . MARÇO
10.30H

6.ª CORRIDA E CAMINHADA PELA PAZ LIBERTY SEGUROS

FÁTIMA

Local de partida e chegada: Junto ao Posto de Turismo
Organizadores: Grupo de Atletismo de Fátima, Câmara Municipal de Ourém, Junta de Freguesia de Fátima, Federação Portuguesa de Atletismo e da Associação de Atletismo de Santarém.

■ ■ ■ **DANÇA**
26 . MARÇO
16.00H

DANÇAS EUROPEIAS NO MUSEU

MUSEU MUNICIPAL DE OURÉM - CASA DO ADMINISTRADOR

Mostra de danças da Europa, onde a paixão, a diversão, a alegria e o convívio estão presentes. Se acha que não sabe dançar, venha e comprove o contrário. Experimente e aprenda novas danças tradicionais. Dinamizado por Dulce Maurício
Participação gratuita.
Organização: Município de Ourém



... CULTURA
26 . MARÇO
17.00H

TERTÚLIA DE POESIA SOBRE ANTERO DE QUENTAL COM ESCRITOR ADÉLIO AMARO

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OURÉM

No mês em que se comemora o Dia Mundial da Poesia, o autor Adélio Amaro vem à Biblioteca Municipal de Ourém, para nos falar no legado deixado pelo grande poeta Antero de Quental e nos desafiar a declamarmos os nossos poemas favoritos. Apaixonado pelos Açores, Adélio Amaro, Comendador Grande Oficial, nasceu em 1973, em Leiria, onde reside. Entre vários cursos frequentou Design da Comunicação na ESTGAD, Caldas da Rainha, e História de Arte do Século XX, na Sociedade Nacional de Belas Artes, Lisboa. Foi Jornalista Profissional (1996-2005) e diretor de vários jornais. Atualmente é diretor executivo do jornal Gazeta Lusófona (Suíça) e colabora na imprensa de Portugal, Suíça, França, Canadá, EUA e Brasil. Tem cerca de 4 mil trabalhos publicados em mais de 80 jornais e revistas.

Entrada livre.

... COMEMORAÇÕES
28 . MARÇO
10.00H



COMEMORAÇÃO DO DIA NACIONAL DOS CENTROS HISTÓRICOS

VILA MEDIEVAL DE OURÉM

10h00 - Caça ao tesouro | Crianças dos 6 aos 12 anos

Mínimo: 8 participantes

Participação gratuita mediante inscrição prévia

14h30 - Visita guiada

Mínimo: 5 participantes

Participação gratuita mediante inscrição prévia

Inscrições: Museu Municipal de Ourém, de terça a domingo das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Contactos: tel: 249 540 900 (ext. 6831), tlm: 919 585 003, e-mail: museu@mail.cm-ourém.pt

Organização: Município de Ourém



■ ■ ■ DESPORTO

MARÇO

SÁBADOS DE MANHÃ

SÁBADOS ATIVOS

PISCINAS MUNICIPAIS DE CAXARIAS

NATAÇÃO PARA BEBÉS

Destina-se a bebés dos 6 aos 36 meses - 1ª AULA GRÁTIS
É uma atividade de desenvolvimento integral da criança com o acompanhamento obrigatório de, pelo menos, um dos pais. Inicialmente consiste em que o bebé adquira comportamentos espontâneos no meio aquático, evoluindo no sentido de integração nas turmas que se dedicam à aprendizagem das técnicas de natação propriamente ditas.

É uma fase de sensibilização e de adaptação do bebé ao meio, que conta com a presença, interação e apoio dos pais na realização dos diversos exercícios. Todos os bebés têm uma cédula desportiva, onde serão registados todos os dados referentes ao seu desenvolvimento no Projeto de Adaptação ao Meio Aquático, através de uma avaliação periódica.

HIDROKIDS

Destina-se a crianças dos 3 aos 12 anos - 1ª AULA GRÁTIS

Atividade composta por aulas de grupo dirigidas aos mais novos, que tem por base exercícios aquáticos, coreografados ou não, sempre num ambiente de musicalidade e de diversão.

O formato da aula inclui exercícios de hidroginástica, estafetas, exercícios de natação, brincadeiras e jogos aquáticos, com acompanhamento de avaliação física. O ambiente é repleto de musicalidade, de ritmo e de muitas gargalhadas.

Esta atividade é desenvolvida na parte de menor profundidade da piscina, em água tépida, cerca de 29° e com repertório musical apropriado para a faixa etária predominante. Não precisa saber nadar.

INFORMAÇÕES/CONTACTOS

Piscina Municipal de Caxarias - 915 648 671



DESPORTO
MARÇO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

PISCINAS MUNICIPAIS OURÉM E CAXARIAS

HIDROGINÁSTICA

Destina-se a adultos e jovens, com mais de 15 anos de idade, de ambos os sexos. Não precisa saber nadar.

HIDROTERAPIA

Jovens, adultos e idosos de ambos os sexos, com sintomas e/ou patologias degenerativas corporais. Não precisa saber nadar.

HIDROSÉNIOR

Destina-se a adultos, com mais de 50 anos de ambos os sexos. Não precisa saber nadar.

ATP | AULA DE TREINO PERSONALIZADA

Destina-se ao utente que pretende o acompanhamento de um monitor enquanto utiliza a piscina. Inclui o ensino da natação e exercícios de recuperação da condição física.

Serviço permanente durante o horário de funcionamento da instalação, mas sujeito a marcação prévia.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES

Piscinas Ourém

T. 249 544 299 | M. 915 648 678

Horário: 2.^a a 6.^a feira das 09.00H às 21.00H |
sábados das 15.00H às 20.00H

Piscina Caxarias

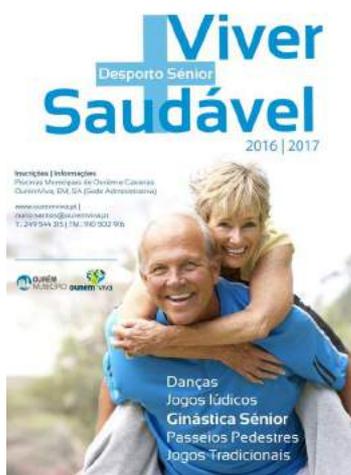
M. 915 648 671

Horário: 2.^a a 6.^a feira das 09.00H às 21.00H |
sábados das 09.00H às 14.00H

DESPORTO
MARÇO

VIVER + SAUDÁVEL

OURÉM



O programa "Viver + Saudável - Desporto Sénior" é um plano estratégico de prevenção do sedentarismo e promoção de um estilo de vida ativo do cidadão sénior, com a implementação de uma atividade física regular adaptada às necessidades desta população alvo, a adoção de hábitos de vida saudáveis e o aumento da socialização.

Este programa apresenta atividades desportivas de carácter regular como ginástica sénior e algumas atividades de carácter pontual como dança, passeios pedestres, jogos lúdicos e aquáticos e participação em vários eventos desportivos e sociais.

DESTINATÁRIOS

O presente programa tem como população alvo os munícipes residentes no concelho de Ourém, com idade igual ou superior a 55 anos.

INFORMAÇÕES

Piscinas Municipais de Caxarias e Ourém
Sede Administrativa da OurémViva, E.M, S.A.
Site: www.ouremviva.pt
e-mail: nuno.santos@ouremviva.pt
T: 249 544 315 | Telem.: 91 050 29 16