

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



20-30 Setembro 2025

ODIVELAS

PROGRAMA

DIA 20

Manhãs Ativas

A Semana Europeia do Desporto 2025 arranca com energia redobrada e espírito comunitário, marcando o início de mais uma celebração dedicada à promoção da atividade física e do bem-estar. Este ano, a abertura oficial será feita com duas aulas muito especiais do nosso Programa Municipal - Manhãs Ativas, Pilates e Cardiofitness, que terá lugar no contexto único e festivo do Festival da Marmelada Branca.

Parque Multidesportivo Naide Gomes
Pilates: 09H00 / Cardiofitness: 10H00

Corrida Kids - 3.ª Meia Maratona Odivelas-Loures-Odivelas

Uma iniciativa pensada especialmente para os mais novos, que alia a prática desportiva ao espírito de convívio entre concelhos vizinhos. Uma verdadeira festa do desporto infantil, onde a participação e o entusiasmo contam tanto quanto a meta.

Praça da República (Urbanização Jardim da Amoreira, Ramada) | 18H00

Gala do Desporto 2025

Um momento de reconhecimento e celebração do mérito desportivo local. Nesta cerimónia, serão homenageados os atletas e treinadores que, ao longo da época desportiva 2024/2025, alcançaram classificações meritórias e demonstraram um desempenho de excelência nas suas respetivas modalidades. Uma tarde de inspiração e partilha, que reflete o verdadeiro espírito do desporto e valoriza o esforço, a dedicação e o talento da nossa comunidade desportiva.

Pavilhão Multiusos de Odivelas | 15H00

DIA 21

3ª Meia Maratona Odivelas-Loures-Odivelas

Os Municípios de Odivelas e de Loures organizam pela terceira vez a Meia Maratona – Odivelas-Loures-Odivelas. Sob o slogan Juntos pelo Desporto, as duas autarquias unem-se para reviver uma prova de atletismo que se realizava nos anos 80 e 90 e que ligava as duas cidades. A iniciativa, integra também, uma corrida de 10km, uma caminhada de 5km e uma corrida kids para os mais pequenos na véspera.

Partida e Chegada: Parque do Silvado, Odivelas | 09H00

DIA 22

Ação de Formação – Liderança e Coaching Desportivo

Ação de formação orientada pelo Professor Sérgio Guerreiro, especialista em coaching e liderança, que irá abordar temas essenciais para a evolução e a aplicação do coaching no desporto. A formação será uma oportunidade única para treinadores, atletas, profissionais da área e todos os interessados em melhorar a sua performance e comunicação no contexto desportivo.

Esta ação tem Certificação do IPDJ para treinadores, técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos com a atribuição de 0,8 unidade de crédito.

Auditório do Pavilhão Multiusos de Odivelas 09H00 - 13H00
INSCRIÇÕES

DIA 23

Manhãs Ativas

Aula de Cardiofitness

Parque Multidesportivo Naide Gomes

07H45 - 08H30

EUROTRIP ATIVA

Para fechar o dia em grande, convidamos-te a embarcar numa viagem pela Europa sem sair do lugar. Na aula especial "EUROTRIP ATIVA", vamos explorar diferentes estilos de atividade física inspirados em vários países europeus. Uma experiência dinâmica, cultural e, claro, muito ativa!

Parque Multidesportivo Naide Gomes

18H00-19H00

DIA 24

BeActive no Trabalho

No dia em que se promove a saúde e o bem-estar no local de trabalho é cada vez mais uma prioridade, e a prática regular de ginástica laboral é uma ferramenta eficaz para combater o sedentarismo, melhorar a postura e aumentar a motivação das equipas. Integrada nas iniciativas da Semana Europeia do Desporto, esta atividade reforça o compromisso com estilos de vida mais ativos, mesmo durante o expediente.

Escolha a sua "Hora D". Desafiamos todos os que estão no seu local de trabalho a realizar 5 exercícios simples, práticos e acessíveis, com duração total de apenas 5 minutos.

VEJA AQUI O VÍDEO EXPLICATIVO

DIA 25

Open Day Avós e Netos

E porque o desporto também é uma oportunidade de unir gerações, na quinta-feira teremos uma aula especial para juntar avós e netos. Uma atividade pensada para promover o movimento, o convívio e a diversão em família, valorizando o papel de cada geração na construção de uma comunidade mais saudável.

Parque Multidesportivo Naide Gomes | 18H00

DIA 26

Todos a Mexer na Escola

Neste dia promovemos o desporto na escola. Com a colaboração de Educadores de Infância e Professores, Odivelas será palco da maior aula de educação física de sempre. Dos mais pequenos nos jardins de infância aos mais crescidos nas escolas secundárias.

DIA 27

Famílias Ativas em Desafio Total

E porque acreditamos que o desporto também é um momento de partilha e celebração em família, vamos começar o fim-de-semana com atividades, onde pais, filhos e outros membros da família se podem juntar em equipas para competir de forma saudável, divertida e descontraída. Haverá prémios para os melhores e ofertas para todos. Sorrisos garantidos e muita animação – a melhor forma de começar o fim de semana com energia e em boa companhia!

1.º Lugar | Cartão oferta na decathlon no valor de 300€

2.º Lugar | Cartão oferta na decathlon no valor de 200€

3.º Lugar | Cartão oferta na decathlon no valor de 100€

Parque Multidesportivo Naide Gomes | 9H00 às 12H00 e das 15H00 às 18H00

INSCRIÇÕES OBRIGATÓRIAS

Hidro By Night Glow Party

E para terminar o sábado em plena forma e descontração, teremos a especial aula de Hidroginástica "Hidro By Night", na Piscina Municipal de Odivelas. Uma oportunidade perfeita para relaxar, divertir-se e cuidar do corpo na água, sob o ambiente agradável e refrescante da noite.

Piscina Municipal de Odivelas | 20H30-21H30
INSCRIÇÕES OBRIGATÓRIAS

DIA 28

BeActive ao Ar livre

ODIFUT

Aproveitamos este dia para dar início a mais uma edição do ODIFUT. Trata-se de um programa desportivo dedicado aos mais novos, nos escalões de Petizes e Traquinas, promovido pela Câmara Municipal de Odivelas com o apoio da Associação de Futebol de Lisboa, onde são promovidos os valores da ética e fair-play, respeito, solidariedade, espírito de equipa.

Pavilhão Municipal Susana Barroso (futsal) e Campo da Lapa, Caneças (futebol)

09H00-13H00 (futsal) e 15H00-17H00 (futebol)

ODIBICLA

No âmbito do programa ODIBICLA, vamos realizar um passeio de bicicleta na Ecopista da Paiã, promovendo a mobilidade ativa e o convívio familiar. Uma iniciativa aberta a todos os que queiram pedalar em boa companhia!

Rio da Costa | 09H00-10H30

A Mexer no Parque

Aulas e atividades físicas nos parques e jardins do concelho, convidando todos a sair de casa e a praticar exercício em contacto com a natureza. Uma forma de aproveitar os espaços verdes para cuidar da saúde e bem-estar de forma gratuita, acessível e descontraída.

**Jardim da Música de Odivelas: Pilates | 09h00
Cardiofitness | 10h00**

**Jardim Chafariz D'El Rei (Póvoa Sto. Adrião):
Pilates | 09h00 / Cardiofitness | 10h00**

**Praça da República (Ramada): Pilates | 09h00
Cardiofitness | 10h00**

**Praça Bento de Jesus Caraça (Pontinha):
Pilates | 09h00 / Cardiofitness | 10h00**

DIA 29

BeActive com Desporto Inclusivo

Todos a Mexer Sem Barreiras

Porque o desporto é, e deve ser para todos, a Câmara Municipal de Odivelas promove uma aula de desporto adaptado aberta a todos os munícipes com necessidades especiais.

Mais do que uma demonstração, esta será uma experiência de participação e inclusão, onde todos poderão viver a atividade física de forma segura, ajustada e, acima de tudo, com alegria.

**Parque Multidesportivo Naide Gomes
10H30 – 11H15**

Ação de sensibilização nas escolas

Durante a Semana Europeia do Desporto, e em especial neste dia, a Câmara Municipal de Odivelas, em colaboração com os professores das Escolas do Concelho, vai mostrar aos alunos a importância do desporto adaptado, através de vídeos curtos. Esta iniciativa tem como objetivo quebrar barreiras, promover o respeito pela diferença e destacar o desporto como uma ferramenta poderosa de inclusão social.

DIAS 29 E 30 **Open Day nos Clubes**

Para terminar a Semana Europeia do Desporto em Odivelas da melhor forma, nestes dois dias, promovemos treinos abertos nos clubes de Odivelas – uma iniciativa que convida todos os munícipes a experimentarem gratuitamente atividades desportivas nos clubes aderentes do concelho. Esta ação pretende aproximar a população da oferta desportiva local, dar a conhecer os projetos e as equipas que fazem o desporto acontecer todos os dias em Odivelas, e incentivar novos praticantes de todas as idades a descobrirem a sua modalidade ideal.

Clubes do Concelho – consulte os horários

Clube	Modalidade	Escalão	Dia	Horário	Local
AGBARÁ	Capoeira	Entre os 5 e os 12 anos	29 de setembro	19h00 - 20h00	Escola Secundária de Caneças
		» 13 anos I adultos I seniores	30 de setembro	20h30 - 22h00	
GAR	Kickboxing/ Muay Thai	Crianças e Adultos	29 e 30 de setembro	19h00 - 20h30	Ginásio¹
ASKO	Shorinji Kempo	Sénior e Júnior	29 de setembro	18h45 - 20h40	Escola Básica Moinhos Arroja
ODCR	Patinagem Velocidade	Bambis I Escolares I Infantis I Iniciados I Cadetes I Juvenis	29 de setembro	19h00 - 20h00	Escola Secundária Pedro Alexandrino
			30 de setembro	18h30 - 19h45	Pavilhão Multiusos de Odivelas
JCO	Judo	Entre os 4 e os 8 anos	29 de setembro	18h00 - 18h40	Pavilhão Multiusos de Odivelas
		Entre os 9 e os 13 anos		18h45 - 19h30	
		Entre os 4 e os 8 anos	30 de setembro	19h00 - 19h40	Escola Secundária da Ramada
		Entre os 9 e os 13 anos		19h45 - 20h30	
		+ de 13 anos		20h45 - 22h00	
CAC	Futebol	Petizes I Traquinas	29 de setembro	18h30 - 19h30	Complexo Desportivo Porto Pinheiro
		Benjamins I Infantis (B)		18h30 - 20h00	
		Infantis (A) I Iniciados (B)		20h00 - 21h30	
		Infantis (B) I Iniciados (B)	30 de setembro	18h30 - 20h00	
		Iniciados (A)		20h00 - 21h30	
		Seniores Femininos		21h30 - 23h00	
HAJIME	Judo	Crianças e Adultos	30 de setembro	18h00 - 18h50	Espaço Multiusos (Olival Basto)
LMK	Dança	Crianças e Adultos	29 e 30 de setembro	19h00 - 22h00	Estúdio²
GCO	Ginástica	A partir dos 3 anos	29 de setembro	19h00 - 20h00	Pavilhão Municipal Bairro Olaio
	Andebol	Sub12 I Sub 14 I Sub18	29 de setembro	20h00 - 22h00	
		Sub16 (Feminino)	30 de setembro	20h00 - 21h30	Pavilhão Multiusos de Odivelas
		Sub16 (Masculino)			Pavilhão Municipal Bairro Olaio
OBC	Basquetebol	Mini 8 I Mini 10	29 de setembro	18h00 - 19h00	Pavilhão Multiusos de Odivelas
		Sub14 (Feminino)		20h00 - 21h00	Escola Secundária da Ramada
		Sub16		21h00 - 22h30	Escola Básica Vasco Santana
		Sub 14	30 de setembro	20h00 - 21h15	Escola Secundária de Odivelas
		Sub16 (Feminino)		21h00 - 22h30	Escola Básica Vasco Santana
OSC	Voleibol	Infantis/Iniciados (Masculinos)	29 de setembro	20h00 - 21h00	Escola Secundária de Caneças
		Infantis/Iniciados (Femininos)		20h00 - 21h30	
		Cadete (Femininos/ Masculinos)		21h00 - 22h45	
		Seniores (Femininos)		22h30 - 23h45	
		Infantis (Femininos)	30 de setembro	19h00 - 20h30	Escola Básica António Gedeão
		Sub21 (Feminino)		20h15 - 21h45	
		Juniores (Masculinos)		21h00 - 22h30	ES Braamcamp Freire
		Sub21 (Masculinos)		21h45 - 22h55	Escola Básica António Gedeão
		Seniores (Masculinos)		22h30 - 23h45	Escola Secundária Braamcamp Freire
	Corfebol	Equipa Sénior (A)	29 de setembro	21h00 - 22h15	Escola Básica António Gedeão
		Equipa Sénior (B)		22h15 - 23h30	

¹Ginásio - Rua Presidente Samora Machel, Lote 6 - Loja Esquerda, 2620-061 Olival Basto

²Estúdio - Praceta Francisco Gentil, n.º 12, 2620-096 Póvoa de Santo Adrião

Legenda:

Agbará (Associação Agbará de Capoeira)

GAR (Magia Futura - Associação Desportiva - Gar Fighting Team)

ASKO (Associação de Shorinji Kempo de Odivelas)

ODCR (ODC Rollers - Clube Desportivo de Odivelas)

JCO (Judo Clube de Odivelas)

CAC (Clube Atlético e Cultural)

HAJIME (Clube de Judo HAJIME)

LMK (Shophistication Bubble - Associação/LMK Dance School)

GCO (Ginásio Clube de Odivelas)

OBC (Odivelas Basket Clube)

OSC (Odivelas Sports Club)

Informações:

Divisão de Desenvolvimento Desportivo. Tel.: 219 320 990.

Email: desporto@cm-odivelas.pt | <https://odivelasamexer.cm-odivelas.pt>