

**+desporto**  
**+saúde** RIO MAIOR  
atividade física para todos

**2 ABR.**

# VALE DE ÓBIDOS

CONCENTRAÇÃO NA RUA DA ASSOCIAÇÃO



PROGRAMA MUNICIPAL DE  
**DESPORTO**  
PARA **TODOS**  
-2023- RECOMENDADO



9:00 ÀS 12:00  
**GABINETE +D+S**

9:00  
**CAMINHADA**

10:00  
**GINCANA + BTT KIDS**

10:00  
**AQUECIMENTO  
+ CORRIDA**

11:15  
**+ SÉNIOR / + ATIVO**

ATIVIDADES GRATUITAS