



UNIVERSIDADE
DOS
AVÓS
GRIJÓ E SERMONDE

SEMANA
ABERTA

09 A 14 ABRIL '18

ATIVIDADES

ENCONTRO DE COROS
SHOWCOOKING'S
ATIVIDADES DESPORTIVAS
RASTREIO DE SAÚDE

DIA 09	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10h-11h Sessão de Esclarecimento: Os Direitos e Obrigações dos consumidores Promovido: DECO PROTESTE E GOES (grupo orientação económica e social da Gaiurb) (Salão Nobre da Junta Freguesia de Grijó e Sermonde) 14h-16h30 Rastreio de Saúde: Avaliação Nutricional (Inscrição obrigatória) (Edifício CTT – piso 1 Grijó) 17h-18h Pilates (Pavilhão Municipal Dr. Manuel Ramos - Grijó)	10h-11h Jogos Tradicionais (Tuna Juvenil Sermonde) 14h-16h30 Rastreio de Saúde: Avaliação Nutricional (Inscrição obrigatória) (Edifício CTT – piso 1 Grijó) 14h-17h Open Day Ginásio Limite do Corpo: sauna, banho turco e ginástica (Luso Venezuelano Nogueira da Riegedoura)	14h-16h30 Rastreio de Saúde: Avaliação Nutricional (Inscrição obrigatória) (Edifício CTT – piso 1 Grijó) 17h-18h Desporto: prova de orientação (Parque Desportivo Sermonde)	10h-11h DESPORTO: Jogos coletivos (Tuna Juvenil Sermonde) 14h30-15h30 Showcooking: a arte da cozinha tradicional com alimentos saudáveis (inscrições obrigatórias; limitada a 10 participantes) (CasadasArtes - Grijó) 15h30-16h30 Showcooking: a arte da cozinha tradicional com alimentos saudáveis (inscrições obrigatórias; limitada a 10 participantes) (CasadasArtes - Grijó)	14h-16h30 Rastreio de Saúde: Avaliação Nutricional (Inscrição obrigatória) (Edifício CTT – piso 1 Grijó) 17h-18h Desporto: Ginástica Sénior (Pavilhão Municipal Dr. Manuel Ramos - Grijó)	10h-13h Open Day Ginásio Energy: musculação e ginástica postural (Inscrição obrigatória. Limitada a 30 inscrições) (Rua da Relva - Grijó) 21h-23h30 Encontro de Coros: • Coro da Universidade dos Avós da UF Grijó Sermonde • Coro da Tuna de Sermonde • Coro da Cruz Vermelha de Gaia • Coro da Associação Nossa Senhora da Esperança • Grupo Coral da Casa da Gaia • Grupo Cavaquinhos Costa Verde • Grupo Recordar Melodias • Coro da Universidade Sénior de Pedroso (Auditório do Centro Paroquial de Sermonde)



UNIÃO DAS FREGUESIAS
DE GRIJÓ E SERMONDE
Terra com História e Encontro