



FACTOS E NÚMEROS

Localização
**Distrito do Porto,
Norte de Portugal**

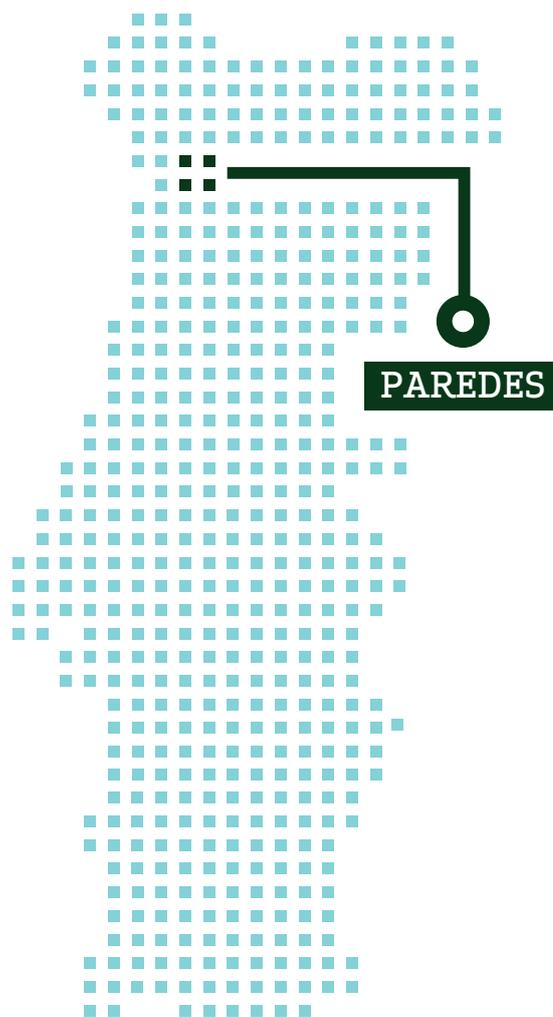
Área Total
157,76 km²

Sede do Município
Paredes

Divisão Administrativa
18 Freguesias

Feriado Municipal
**Segunda-feira após
o terceiro domingo
de julho**

População
86,854 (em 2011)



TREINA CONNOSCO – CAMINHADA OU CORRIDA DE 10 KM

📅 1, 8, 15, 22 e 29 março

📍 Centro de Marcha e Corrida de Paredes

Este mês, a iniciativa Treina Connosco comemora o 1º aniversário, no dia 1. No dia 8, o Treina Connosco promove uma aula especial, dedicada ao dia da Mulher. A atividade, promovida pelo Município de Paredes com o objetivo de incentivar à prática de exercício físico, através de uma corrida ou caminhada informal de e 10 km, decorre, ainda, nos dias 15, 22 e 29. O percurso tem início no Centro de Marcha e Corrida, no Parque da Cidade de Paredes.

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

1º ANIVERSÁRIO
TREINA CONNOSCO!

Todas as quarta-feiras de cada mês

CALENDÁRIO
MARÇO / 2023

dia	dia	dia	dia	dia
1	8	15	22	29

Aparece e traz um amigo!

Logos: M, ICD, FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO, GEO, JOQUELUB DE AIR BAIXAS

II Tertúlia "Ética e Valores no Desporto":
O Profissional de Desporto com Ética

3 março - 19h
Pavilhão Multiusos de Paredes

Palestrante
Professor Mário Cachada
(Embaixador PNED)

II TERTÚLIA "ÉTICA E VALORES NO DESPORTO: O PROFISSIONAL DO DESPORTO COM ÉTICA"

📅 3 março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

"O Profissional do Desporto com Ética" é o tema da II Tertúlia sobre ética e valores no desporto, promovida pelo Município de Paredes, no dia 3 de março, às 19h00, no Pavilhão Multiusos de Paredes. O palestrante desta segunda edição é Mário Cachada, embaixador do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED).

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

APURAMENTO CAMPEONATO NACIONAL - ZONA NORTE - CAMPEONATOS JOVENS DE HÓQUEI EM PATINS

📅 3-5 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

Os jogos de Apuramento para o Campeonato Nacional - Zona Norte - Campeonatos Jovens de Hóquei em Patins vão ser disputados no Pavilhão Multiusos de Paredes. Entre os dias 3 e 5 de março, competem as equipas OC Barcelos, HC Penafiel, HC Maia e CH Carvalhos do escalão Sub-15 e as equipas AD Barcelos, Riba D'Ave, Juventude Pacense e CI Sagres do escalão Sub-19.

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

**APURAMENTO
CAMPEONATO NACIONAL**
Zona Norte

Campeonatos Jovens
Sub-15 e Sub-19
Pavilhão Multiusos de Paredes
3 a 5 de Março

Horários sub-15	Horários sub-19
Sexta-Feira (03 MAR) OC Barcelos x HC Penafiel 17H00 CH Carvalhos x HC Maia 18H30	Sexta-Feira (03 MAR) CDC Juv. Pacense x Riba d'Ave HC 20H30 ADB Campo x CI Sagres 22H30
Sábado (04 MAR) HC Penafiel x CH Carvalhos 16H00 HC Maia x OC Barcelos 17H30	Sábado (04 MAR) Riba d'Ave HC x ADB Campo 19H30 CI Sagres x CDC Juv. Pacense 21H30
Domingo (05 MAR) HC Penafiel x HC Maia 11H00 OC Barcelos x CH Carvalhos 12H30	Domingo (05 MAR) Riba d'Ave HC x CI Sagres 14H30 Juv. Pacense x ADB Campo 16H30

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL | CAMPEONATO NACIONAL PAREDES



Desporto Escolar

ENCONTROS DE GOLFE DO DESPORTO ESCOLAR

📅 3 e 9 março

📍 Campo de Golfe do Aqueduto

O Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar de Golfe e o Paredes Golfe Clube dinamizam, em conjunto, os Encontros de Golfe do Desporto Escolar. A competição, que se realiza entre 3 e 9 de março, no Campo de Golfe do Aqueduto, vai reunir participantes de equipas de diferentes escolas da região, nomeadamente, Cristelo, Vilela e Rebordosa, do Concelho de Paredes, Frazão - Paços de Ferreira, e, ainda, Penafiel, Lousada e Amarante.

📍 Entrada Gratuita

✉ paredesgolfeclub@gmail.com

GALA ANUAL PAREDES GOLFE CLUBE

📅 4 março

📍 Casa da Cultura de Paredes

A Gala Anual do Paredes Golfe Clube realiza-se no dia 4 de março, às 21h00, na Casa da Cultura de Paredes, num evento cheio de animação e glamour, para celebrar a vida no Aqueduto. No evento, serão homenageados sócios e amigos do clube.

📍 **Entrada Gratuita (com convite)**

✉ paredesgolfeclube@gmail.com



WORKSHOP

DEFESA PESSOAL

PRÉ-RESERVA

4 MARÇO

10H - 13H

ACADEMIA ARTSUAVE JIU-JITSU
Rua Central de Vandoma 857, 4585-766
Vandoma - Paredes

helderfac@hotmail.com

917 281 461

INSCRIÇÕES GRÁTIS

APOIOS:

Clube do João Fotográfico

Walmart

WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL

📅 4 março

📍 Academia Artsuave de Jiu-Jitsu

A Academia Artsuave de Jiu-Jitsu, com sede em Vandoma, vai dinamizar, no dia 4, um Workshop de Defesa Pessoal, entre as 10h00 e as 13h00, na sede da Academia.

📍 **Entrada Gratuita**

✉ helderfac@hotmail.com

DIA INTERNACIONAL DA MULHER – AULA DE KIZOMBA

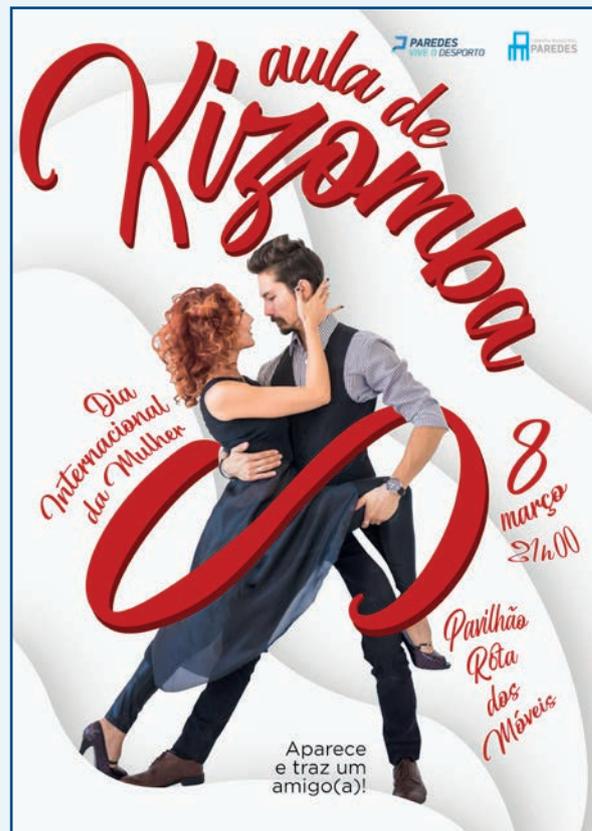
📅 8 março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis

Para assinalar o Dia Internacional da Mulher, a Câmara Municipal de Paredes promove uma Aula de Kizomba, no dia 8 de março, às 21h00, no Pavilhão Rota dos Móveis em Lordelo. A iniciativa promete proporcionar uma aula diferente.

📍 Entrada Gratuita

✉ mariajoao.almeida@cm-paredes.pt



APURAMENTO CAMPEONATO NACIONAL

Zona Norte

Campeonatos Jovens

Sub-13 e Sub-17

Pavilhão Multiusos de Paredes

10 a 12 de Março

Horários

Sexta-Feira (10 MAR)

Sub-13 [17:00 e 18:30]

Sub-17 [20:00 e 22:00]

Sábado (11 MAR)

Sub-13 [16:00 e 17:30]

Sub-17 [19:00 e 21:00]

Domingo (12 MAR)

Sub-13 [11:00 e 12:30]

Sub-17 [14:00 e 16:00]

APURAMENTO CAMPEONATO NACIONAL – ZONA NORTE – CAMPEONATOS JOVENS DE HÓQUEI EM PATINS

📅 10-12 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Campeonato Nacional – Zona Norte – Campeonatos Jovens de Hóquei em Patins regressa ao Pavilhão Multiusos de Paredes, entre os dias 10 e 12 de março. Participam no escalão Sub-13 as equipas do OC Barcelos, HC Penafiel, HC Maia e Famalicense AC. No escalão Sub-17, competem o CH Carvalhos, AA Espinho, ACD Gulpilhares e HC Braga.

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt



1º CIRCUITO NACIONAL DE STANDARD E LATINAS

O Pavilhão Multiusos de Paredes acolhe, no dia 18, o 1º Circuito Nacional de Standard e Latinas da Federação Portuguesa de Dança Desportiva. A iniciativa é organizada pela Bicas da Senhora da Hora - Associação Cultural.

📅 18 março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

📄 Preço: Sob Consulta

✉ bicas.eventos@gmail.com

PETANCA: ELIMINATÓRIA DE DUBLETE (MASCULINA E FEMININA)

📅 19 março

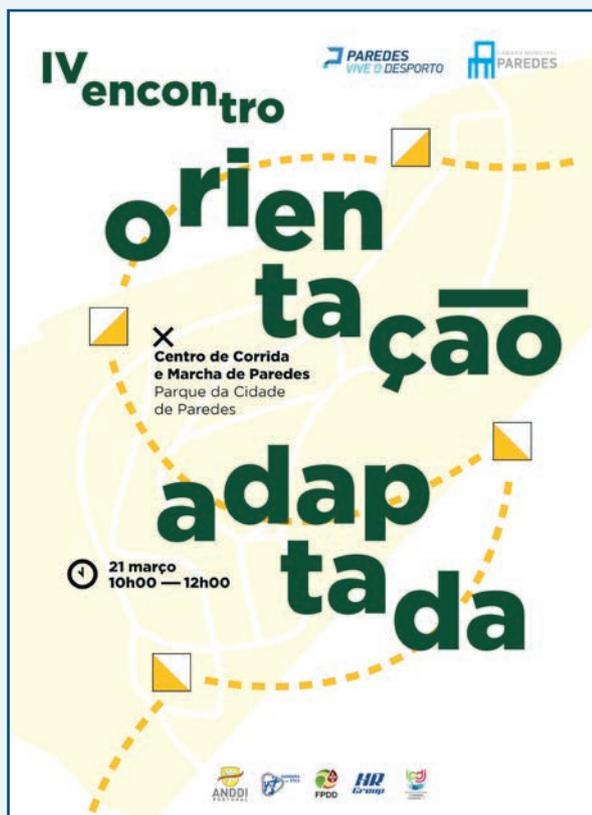
📍 Campo de Tiro do Clube de Caçadores de Rebordosa

A APZN - Associação de Petanca da Zona Norte e o Clube de Caçadores de Rebordosa promovem, no dia 19 de março, às 09h00, uma Eliminatória Regional de Petanca de Dublete (masculina e feminina). A prova visa o apuramento das equipas para a final nacional.

📄 Entrada Gratuita

✉ apznorte@gmail.com





IV ENCONTRO DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA

📅 21 março

📍 Parque da Cidade de Paredes

Promover a atividade física da população portadora de deficiência é o principal objetivo da quarta edição do Encontro de Orientação Adaptada, promovida pela Câmara Municipal de Paredes. A prova, de cariz lúdico e recreativo, tem início às 09h00, no Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes.

① Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

II FEIRA DA SAÚDE

📅 23-25 março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

A Feira da Saúde Jovem do Município de Paredes está de volta para a segunda edição, entre 23 e 25 de março. A iniciativa, que vai decorrer no Pavilhão Multiusos de Paredes, conta com um conjunto de atividades e workshops sobre culinária, comportamentos aditivos, gestão do stress e ansiedade em época de exames e identificação de sinais da alerta da fragilidade da saúde mental. Além disso, serão realizados rastreios laboratoriais, visuais e auditivos, em saúde mental e de doenças sexualmente transmissíveis. No dia 25 de março, realiza-se a Colheita de Sangue com o Instituto Português do Sangue, entre as 09h00 e as 12h30.

① Entrada Gratuita

☎ Agendamento da Colheita de sangue até ao dia 10 de março, através do 924 182 945 (Chamada Rede Móvel Nacional)



40º TORNEIO INTERNACIONAL DE SUB-18 – PORTO 2023

📅 24 e 28 março

📍 Estádio Municipal das Laranjeiras

A Federação Portuguesa de Futebol e a Associação de Futebol do Porto organizam o 40º Torneio Internacional de Sub-18 – Porto 2023. O Estádio Municipal das Laranjeiras acolhe a competição, que conta com a participação das seleções nacionais da Áustria, Finlândia, Geórgia e Portugal. O primeiro jogo, entre Portugal e Áustria, decorre no dia 24, às 17h00. No dia 28, às 11h00, disputa-se o Geórgia-Áustria.

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

AVELEDA SPECIAL CUP

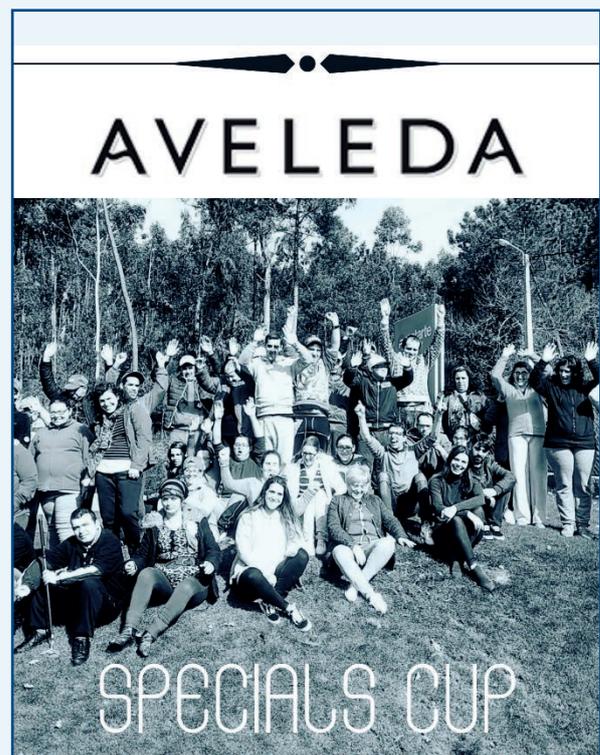
📅 24 março

📍 Campo de Golfe do Aqueduto

No dia 24, às 10h30, o Paredes Golfe Clube promove a segunda edição do torneio de golfe adaptado Aveleda Special Cup, no Campo de Golfe do Aqueduto. A competição destina-se a pessoas com necessidades educativas especiais dos núcleos escolares das IPSS's do Concelho de Paredes, da Associação de Pais e Amigos dos Diminuídos Mentais de Penafiel e ACIP – Ave Cooperativa Intervenção Psico-Social. A iniciativa conta com o apoio da Câmara municipal de Paredes, da Aveleda, da Obra de Assistência Social a Freguesia de Sobrosa – CACI, da APADIP e da ACIP.

📍 Entrada Gratuita

✉ paredesgolfeclub@gmail.com



9ª GALA A.A. PORTO - ÉPOCA 2021/2022

📅 24 março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Pavilhão Multiusos de Paredes vai ser palco da 9ª Gala da Associação de Atletismo do Porto, que pretende homenagear os melhores atletas da época 2021/2022. O evento decorre no dia 24 de março, às 21h00.

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt



ESTÁGIO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO UNIÃO DE KARATÉ SHOKOTAN DE PORTUGAL

📅 26 março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis

No dia 26 de março, o Pavilhão Rota dos Móveis recebe o Estágio Nacional da Associação União de Karaté Shokotan de Portugal. O estágio contará com a presença de algumas personalidades da modalidade, nomeadamente, Ogura Yasunori, 8º Dan JKA, Shihan Peté Pacheco, 8º Dan JKA, e Sensei António Pula, 7º Dan JKA.

📍 Entrada Gratuita

✉ www.jkaportugal.com

4º ENCONTRO TOYOTA LAND CRUISER PAREDES

📅 25 março

📍 Parque José Guilherme

Paredes vai ser palco, no dia 25, do 4º Encontro Toyota Land Cruiser, promovido pelo Clube TT. O evento tem início às 08h30, no Parque José Guilherme, e vai percorrer vários locais do Concelho até às 19h30. As inscrições decorrem até ao dia 18 de março.

📄 Preço: Sob Consulta

✉ clubettparedesrotadosmoveis@gmail.com

Clube TT
ROTA DOS MÓVEIS
www.clubettparedes.com

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES
CÍRCULO DE TURISMO DE PAREDES

4º ENCONTRO
TOYOTA LAND CRUISER
PAREDES

Programa:

- 08:30 - Concentração - Parque José Guilherme - Cidade de Paredes
- 08:30 - Pequeno Almoço
- 09:30 - Arranque do passeio
- 10:30 - Porto de honra
- 13:00 - Almoço
- 16:00 - Reforço Quinta Bela Vista
- 17:30 - Visita Mosteiro de Cete
- 19:30 - Jantar Hotel Paredes Design

sobreireNSE

BOSCH Service LMS

TABERNA FRAGA

EU HOTEL

LIMITE DE INSCRIÇÕES ATÉ DIA 18 DE MARÇO 2023 - Antero Bessa: 966 501 745 - Nuno dos Santos: 911 935 151

3º BTT GPS
Trilhos Magalhães
by Alexandre Silva

25
MARÇO 2023

40KM
Entre Rebordosa
e Valongo
1000 desnível

Secretariado
7:30/9H

12 Trilhos
Porco no espeto
no final

Oferta Presunto
Equipa mais numerosa

2 reforços ao longo
do percurso

Contactos
trilhodomagalhaes@gmail.com
910301587

Associação
ACR Rebordosa
41.2125914 - 8.4179283

3º PASSEIO BTT GPS TRILHOS DO MAGALHÃES BY ALEXANDRE SILVA

📅 25 março

📍 Sede da Associação Cultural e Recreativa de Rebordosa

No dia 25 de março, a Associação Cultural e Recreativa de Rebordosa dinamiza o 3º Passeio BTT GPS Trilhos do Magalhães by Alexandre Silva, um passeio guiado por GPS 40km. As inscrições encerram no dia 18 março ou quando atingirem os 200 inscritos.

📄 Preço: 12€

☎ 917 337 510 / 910 301 587
(Chamada Rede Móvel Nacional)



PAREDES FITNESS

📅 25 março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O evento Paredes Fitness traz ao Pavilhão Multiusos de Paredes, nos dias 25 e 26, um conjunto de aulas de atividade física. No dia 25, há Bodybalance, Bodypump, Bodyattck, yoga e pilates. O dia 26 é reservado ao zumba e ao Yourfitjump. As aulas são dinamizadas pelo Ideal Korpus, pelo F Motion, pelo Chill Out e pelo projeto Paredes Ativo

📍 Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

TORNEIO DE DRIVE SCHOOL

📅 25 março

📍 Campo de Golfe do Aqueduto

A Federação Portuguesa de Golfe organiza, no dia 25, no Campo de Golfe do Aqueduto, o Torneio Drive School, para atelas do escalão Sub-12, Sub-14 e Sub-18, que frequentem as escolas do Centro de Formação de Golfe de Paredes. O torneio tem o apoio do Paredes Golfe Clube, do Município, do Centro de Formação de Golfe de Paredes e dos Agrupamentos de Escolas de Paredes, Cristelo e Vilela.

📍 Entrada Gratuita

✉ paredesgolfeclube@gmail.com





2ª CAMINHADA DA PRIMAVERA – FESTA DA ESPUMA

📅 26 março

📍 Madalena

A Associação ARAMIS dinamiza, no dia 26, a segunda edição da Caminhada da Primavera – Festa de Espuma. A caminhada de 6 km tem início às 09h00, no Ringue do Bairro, na Madalena.

📍 Preço: 5€ (1€ reverte a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro)

✉️ Inscrições até ao dia 18 de março através dos seguintes contactos: aramisassociacaodamadalena@gmail.com ou 917 781 615 / 913 821 901

BOCCIA ESCOLAR CLDE TÂMEGA – ENCONTRO DE APURAMENTO PARA O CAMPEONATO REGIONAL DO DESPORTO ESCOLAR

📅 28 março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis

O Boccia Escolar CLDE Tâmega - Encontro de Apuramento para o Campeonato Regional do Desporto Escolar realiza-se no dia 28 de março, às 09h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. O evento é promovido pelo CLDE Tâmega, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes.

📍 Entrada Gratuita

✉️ gabinete.desporto@cm-paredes.pt



CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

 31 março a 2 abril

 Pavilhão Rota dos Móveis

A patinagem artística regressa ao Pavilhão Rota dos Móveis, nos dias 31 de março e 1 e 2 de abril, com o Campeonato Nacional de Show e Precisão. No evento, promovido pela Associação de Patinagem do Porto e pela ADPA - Associação Desportiva de Paredes, vão participar mais de 800 atletas de todo o país.

 Entrada Gratuita

 gabinete.desporto@cm-paredes.pt



DESPORTO MAISPERTO DE SI

Contactos das Instalações Desportivas Municipais

MULTIUSOS DE PAREDES

Tel. 255 788 915

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE PAREDES

Tel. 255 788 898

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

MULTIUSOS DE ASTROMIL

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

MULTIUSOS AGUIAR DE SOUSA

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

CIDADE DESPORTIVA DE PAREDES

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS LORDELO

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE CRISTELO

Tel. 255 783 280

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES

Tel. 255 785 691

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

PISCINA VERDE PAREDES

Tel. 255 785 691

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE REBORDOSA

Tel. 224 159 177

Mail. piscinarebordosa@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE LORDELO

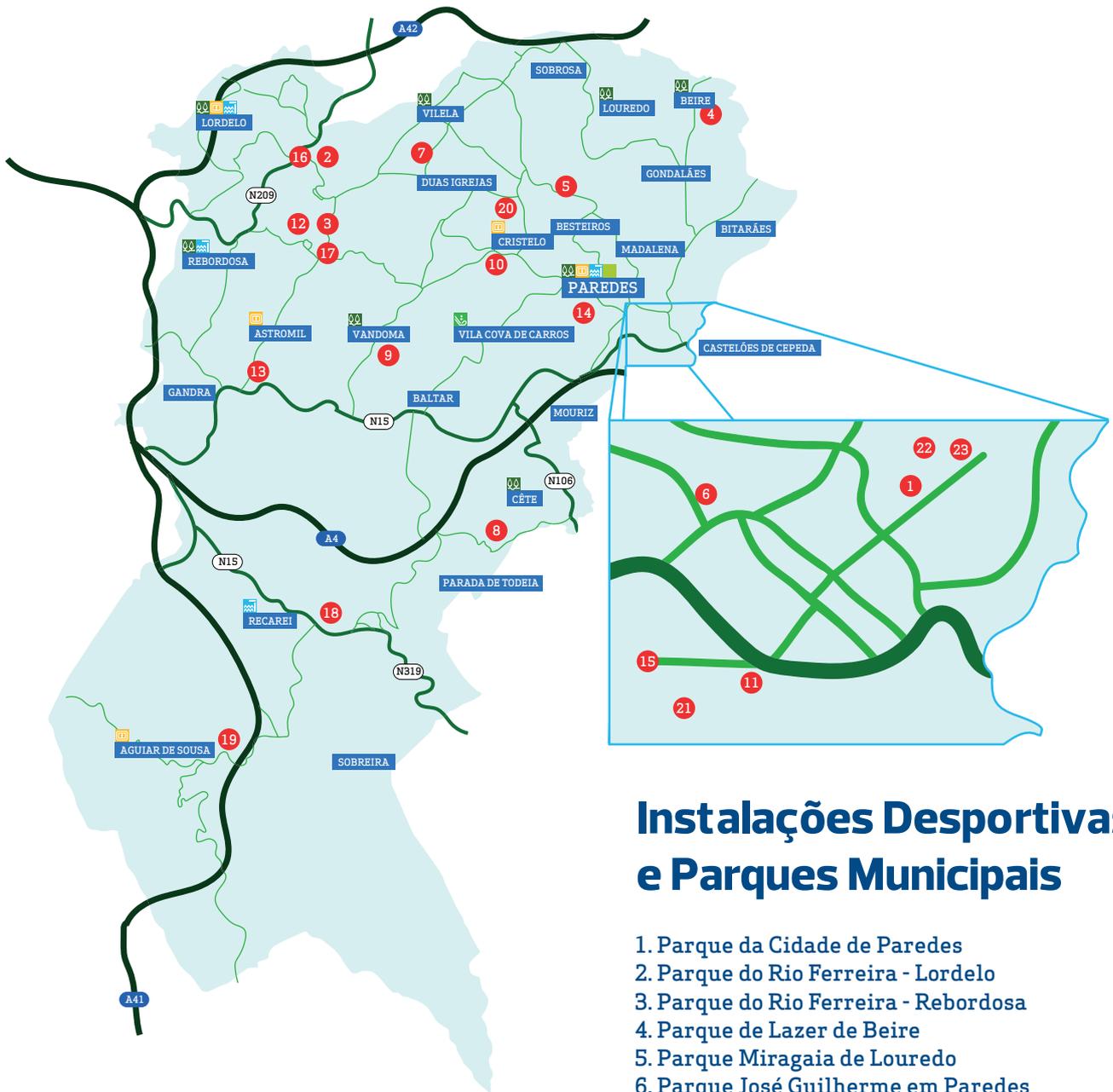
Tel. 224 449 043

Mail. piscinalordelo@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL ROTA DOS MÓVEIS, RECAREI

Tel. 224 337 420

Mail. piscinarotadosmoveis@cm-paredes.pt



Instalações Desportivas e Parques Municipais

1. Parque da Cidade de Paredes
2. Parque do Rio Ferreira - Lordelo
3. Parque do Rio Ferreira - Rebordosa
4. Parque de Lazer de Beire
5. Parque Miragaia de Louredo
6. Parque José Guilherme em Paredes
7. Parque Central de Vilela
8. Parque Urbano de Cête
9. Parque Urbano de Vandoma
10. Campo de Golfe do Aqueduto
11. Pavilhão Multiusos de Paredes
12. Pavilhão Rota dos Móveis
13. Multiusos de Astromil
14. Cidade Desportiva de Paredes
15. Piscina Municipal de Paredes
16. Piscina Municipal de Lordelo
17. Piscina Municipal de Rebordosa
18. Piscina Municipal Rota dos Móveis
19. Multiusos de Aguiar de Sousa
20. Pavilhão Municipal Escolar de Cristelo
21. Pavilhão Municipal Escolar de Paredes
22. Centro de Marcha e Corrida
23. Piscina Verde



Instalações Desportivas



Parques



Piscinas Municipais



Campo de Golfe do Aqueduto



Centro de Marcha e Corrida



PELOURO DO DESPORTO

gabinete.desporto@cm-paredes.pt
255 788 800