



# GALA DO DESPORTO

---

## PAREDES

20 OUTUBRO DE 2023

PAVILHÃO MULTIUSOS  
DE PAREDES

## FACTOS E NÚMEROS

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

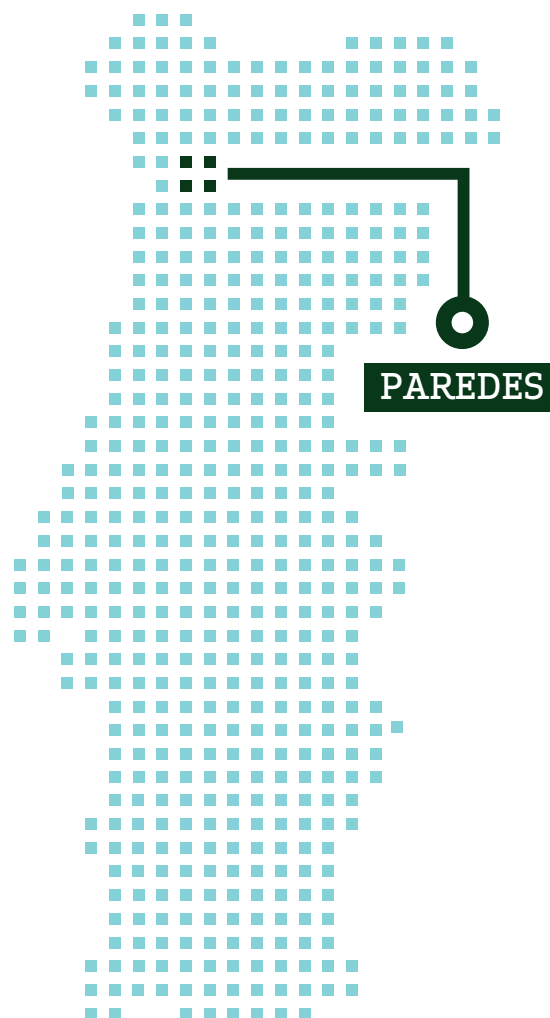
Área Total  
**157,76 km<sup>2</sup>**

Sede do Município  
**Paredes**

Divisão Administrativa  
**18 Freguesias**

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

População  
**86,854 (em 2011)**



## PROGRAMA MAIS VIDA ATIVA 2023/2024

### 📍 Freguesias do Concelho de Paredes

O Mais Vida Ativa está de volta este mês para a temporada 2023/2024. O programa da autarquia visa promover o envelhecimento ativo, através da dinamização de aulas de exercício físico para pessoas com mais de 50 anos. As atividades serão dinamizadas no Pavilhão Multiusos de Paredes, nas Juntas de Freguesia e nas Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho.

📌 Preço: 5€

✉ [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)



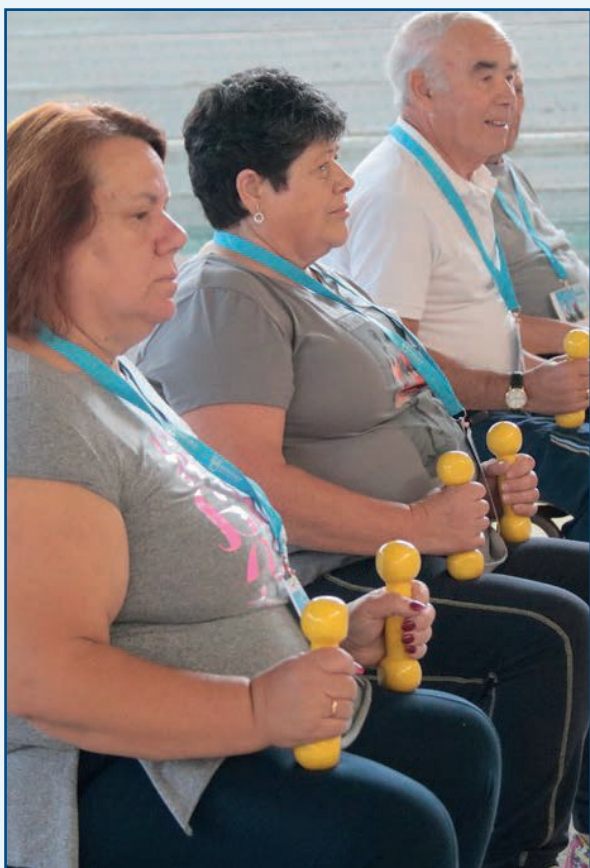
Turma	Freguesia	Local	Dias da Semana	Horário
Paredes 1	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	Terças e Sextas	9h00-9h45
Paredes 2	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	Terças e Sextas	16h15-17h00
Paredes 3	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	Segundas e Quintas	18h00-18h45
Rebordosa 1	Rebordosa	Salão da Junta de Freguesia	Segundas e Quintas	9h15-10h00
Rebordosa 2	Rebordosa	Pavilhão Rota dos Móveis	Segundas e Quartas	19h30-20h15
Sobreira 1	Sobreira	Pavilhão da Casa do Povo da Sobreira	Terças e Sextas	9h30-10h15
Gondalães 1	Paredes	Salão da Junta de Freguesia	Segundas e Quintas	16h15-17h00
Vandoma 1	Vandoma	Pavilhão Municipal de Vandoma	Segundas e Quintas	14h15-15h00
Lordelo 1	Lordelo	Pavilhão Rota dos Móveis	Segundas e Quartas	19h30-21h15
Duas Igrejas 1	Duas Igrejas	Antiga Escola do Alto de Vila	Terças e Sextas	19h30-21h15
Vilela 1	Vilela	Junta de Freguesia de Vilela	Quartas e Sextas	9h15-10h00
Aguilar de Sousa 1	Aguilar de Sousa	Antigo Infantiário Aguilar de Sousa	Segundas e Quintas	20h45-21h30
Besteiros	Paredes	AD Besteiros	Segundas e Quintas	19h15-20h00
Parada de Todola	Parada de Todola	Salão da Junta de Freguesia	Segundas e Quintas	10h00-10h45
Recarei	Recarei	Piscina Rota dos Móveis	Segundas e Quintas	16h00-16h45
Bitarães	Paredes	Junta de Freguesia de Bitarães	Terças e Sextas	17h45-18h30
Gandra	Gandra	Pavilhão Municipal de Gandra	Segundas e Quintas	10h15-11h00
Cête	Cête	Junta de Freguesia	Terças e Sextas	14h15-15h00
Beire	Beire	Junta de Freguesia	Quartas e Sextas	10h15-11h00
Cristelo	Cristelo	Junta de Freguesia	Segundas e Quintas	16h15-17h00

**PÚBLICO-ALVO**  
POPULAÇÃO SÉNIOR  
MAIOR DE 50 ANOS

**PERIODICIDADE**  
DUAS AULAS  
SEMANAIS

**VALOR**  
5€ POR  
MÊS

**INFORMAÇÕES E  
INSCRIÇÕES NA  
SUA JUNTA DE FREGUESIA**



## DIABETES EM MOVIMENTO

📅 2 de outubro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

A nova temporada do programa Diabetes em Movimento, que resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Paredes e o ACES Tâmega II - Vale do Sousa Sul da Administração Regional de Saúde do Norte, arranca no dia 2 de outubro. As aulas para pessoas com diabetes tipo 2 realizam-se à segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, das 14h30 às 16h00, no Pavilhão Multiusos de Paredes. As inscrições devem ser feitas nos Centros de Saúde do Concelho.

📌 Entrada gratuita

✉ [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

## TREINA CONNOSCO

📅 4, 11, 18 e 25 de outubro

📍 Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes e Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo

O Treina Connosco volta a realizar-se todas as quartas-feiras deste mês, nos dias 4, 11, 18 e 25, às 19h00. 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 10 km, tem início no Centro de Marcha e Corrida, no Parque da Cidade de Paredes, e no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

📍 Entrada gratuita

✉ [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

PAREDES VIVE O DESPORTO

OUTUBRO / 2023

# TREINA CONNOSCO!

Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes

Pavilhão Rota dos Móveis, Cidade de Lordelo

CALENDÁRIO OUT / 2023  
(Todas as quarta-feiras de cada mês, às 19h00)

dia	dia	dia	dia
4	11	18	25

Aparece e traz um amigo!

Logos: M, FCD, FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO, GEO, etc.

A COMISSÃO DE FESTAS DA CIDADE DE LORDELO 2024 apresenta

# TORNEIO 24H FUTSAL

14 DE OUTUBRO DE 2023

PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS

Inscrições através de:  
festaslordelo24@hotmail.com  
936159101 / 916196940

## TORNEIO 24H DE FUTSAL

📅 14 de outubro

📍 Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo

A Comissão de Festas da Cidade de Lordelo 2024 promove, no dia 14, o Torneio 24h de Futsal, no Pavilhão Rota dos Móveis. A organização vai premiar as três melhores equipas da competição: os primeiros classificados recebem um prémio monetário de 300€, a equipa que ficar em segundo lugar recebe 200€ e o terceiro premiado recebe 150€. Serão ainda entregues os troféus de melhor jogador, melhor marcador e melhor guarda-redes. As inscrições decorrem até ao dia 5 de outubro.

📍 Preço sob consulta

✉ [festaslordelo24@hotmail.com](mailto:festaslordelo24@hotmail.com)



## 14º AVENTURA OFF ROAD 4X4 - PASSEIO TT TURÍSTICO

📅 14 de outubro

📍 Parque José Guilherme de Paredes

O Clube TT de Paredes dinamiza, no dia 14, o 14º Aventura Off Road 4x4 - Passeio TT Turístico. A atividade começa às 09h30, no Parque José Guilherme, seguindo-se o habitual passeio ao longo de todo o dia pelo Concelho.

① 35€ (com jantar)  
30€ (sem jantar)

✉ 918 555 926

Seleção Nacional A Feminina

15 OUTUBRO

15:00 horas

# Portugal vs República Checa

Multiusos de Paredes

QUALIFICAÇÃO  
CAMPEONATO EUROPA 2024

## PORTUGAL X REPÚBLICA CHECA

📅 15 de outubro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes


① Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt


O Pavilhão Multiusos de Paredes volta a ser palco de um evento desportivo internacional. A seleção nacional feminina de andebol disputa, no dia 15, às 15h00, o jogo de qualificação para o Campeonato da Europa de Andebol 2024, frente à República Checa.


## TRAIL DO AQUEDUTO 2023

 15 de outubro

 Campo de Golfe do Aqueduto


A segunda edição do Trail do Aqueduto, organizada pela Associação Noturnos de Paredes, realiza-se no dia 15 de outubro, às 09h00, no Campo de Golfe do Aqueduto. A iniciativa visa dar a conhecer caminhos e trilhos do concelho de Paredes, num percurso de 23km, no caso do trail, de 14km, em mini-trail, e de 8km, em caminhada.


 Preço: Entre 7€ e 17€

 [traildoaqueduto@gmail.com](mailto:traildoaqueduto@gmail.com)





## GALA DO DESPORTO

 20 de outubro

 Pavilhão Multiusos de Paredes

A Câmara Municipal de Paredes volta a distinguir o talento e o prestígio dos atletas do Concelho que se destacaram na época 2021/2022. A Gala do Desporto, agendada para o dia 20, no Pavilhão Multiusos de Paredes, vai premiar atletas, dirigentes e clubes de diferentes modalidades: artes marciais/desportos de combate, andebol, atletismo, ciclismo, desporto adaptado, futebol, futsal, ginástica, golfe, hóquei em patins, patinagem artística, polo aquático e xadrez. A autarquia atribui, ainda, o Prémio Alto Prestígio a Serafim Garcês, José Silva, Álvaro Almeida, ao Sport Clube Nun'Álvares, Adão Barbosa.

 Entrada gratuita

 [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

## CAMPEONATO DE PORTUGAL DE TRIAL 4X4

📅 21 e 22 de outubro

📍 Lordelo

Lordelo volta a ser palco do Campeonato de Portugal de Trial 4x4, com a realização da quinta jornada da competição, nos dias 21 e 22. O primeiro dia vai ser dedicado às verificações administrativas. A competição acontece no domingo, dia 22, com o prólogo, às 10h00, e a prova de resistência, às 14h00. A iniciativa é organizada pela Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting e pelo Clube TT Paredes, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes.

📍 Entrada Gratuita

✉ geral.cpt4x4@gmail.com



## DESPORTO MAIS PERTO DE SI

### Contactos das Instalações Desportivas Municipais

#### MULTIUSOS DE PAREDES

Tel. 255 788 915

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

#### CIDADE DESPORTIVA DE PAREDES

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

#### PISCINA VERDE PAREDES

Tel. 961 903 752

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

#### PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE PAREDES

Tel. 255 788 988

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

#### PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES

Tel. 255 785 691

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

#### PISCINA MUNICIPAL DE REBORDOSA

Tel. 224 159 177

Mail. piscinarebordosa@cm-paredes.pt

#### MULTIUSOS DE ASTROMIL

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

#### PISCINA MUNICIPAL DE LORDELO

Tel. 224 449 043

Mail. piscinalordelo@cm-paredes.pt

#### MULTIUSOS AGUIAR DE SOUSA

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

#### PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE CRISTELO

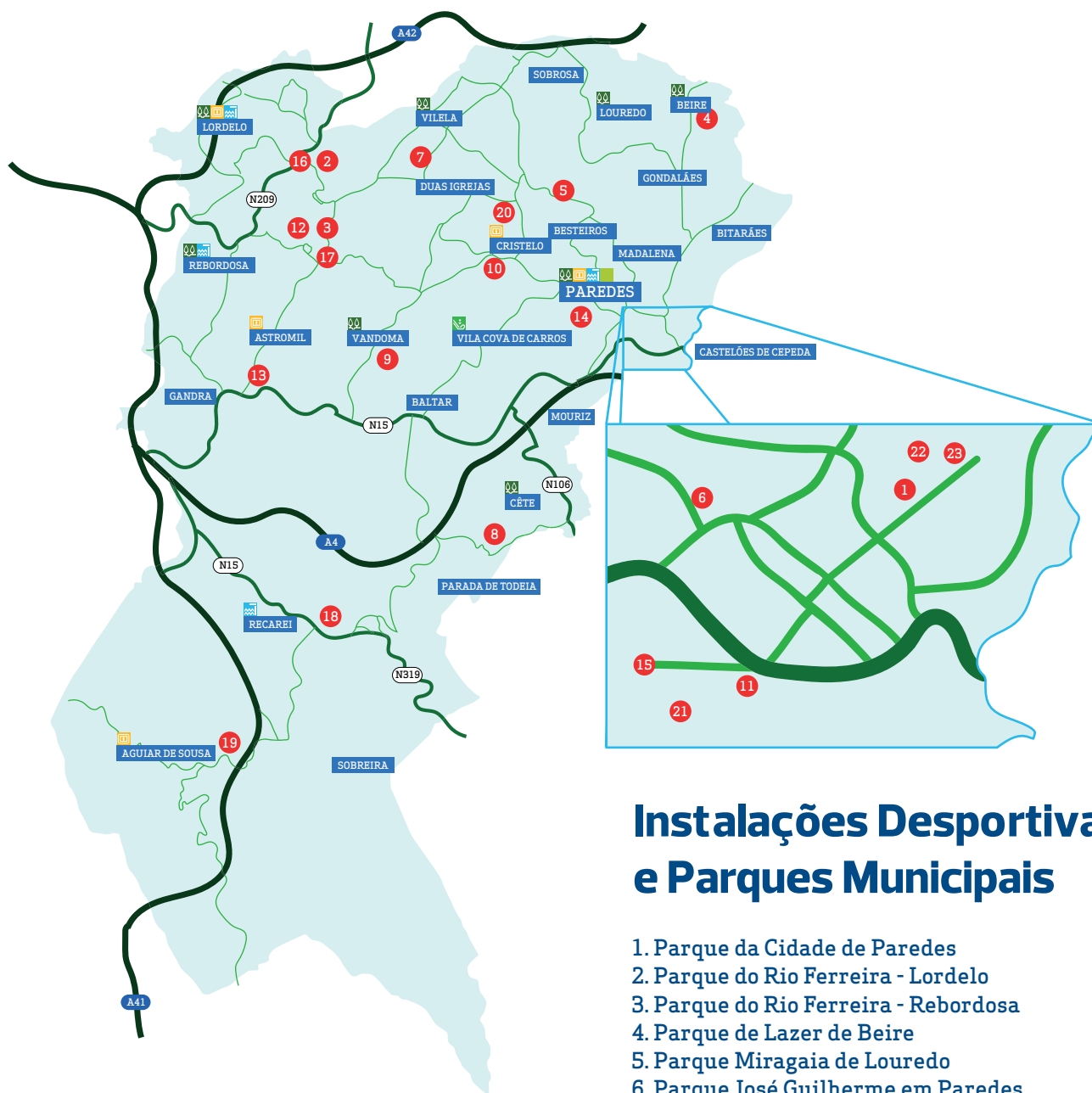
Tel. 255 783 280

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

#### PISCINA MUNICIPAL ROTA DOS MÓVEIS, RECAREI

Tel. 224 337 420

Mail. piscinarotadosmouveis@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



**out2023**

**PELOURO DO DESPORTO**

[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)  
255 788 800