

INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

OUTUBRO.2025



XVII ANIVERSÁRIO COMANDO TERRITORIAL DO PORTO

No dia 2, pelas 15h00, o Comando Territorial do Porto da GNR vai promover um ciclo de quatro tertúlias temáticas, no âmbito das comemorações do 17.º aniversário. A iniciativa é dedicada à reflexão e debate sobre temas de elevada relevância para a segurança e o bem-estar da comunidade.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

2 outubro
15H00-18H00

Info:
Entrada gratuita.
gabinete.desporto@cm-paredes.pt



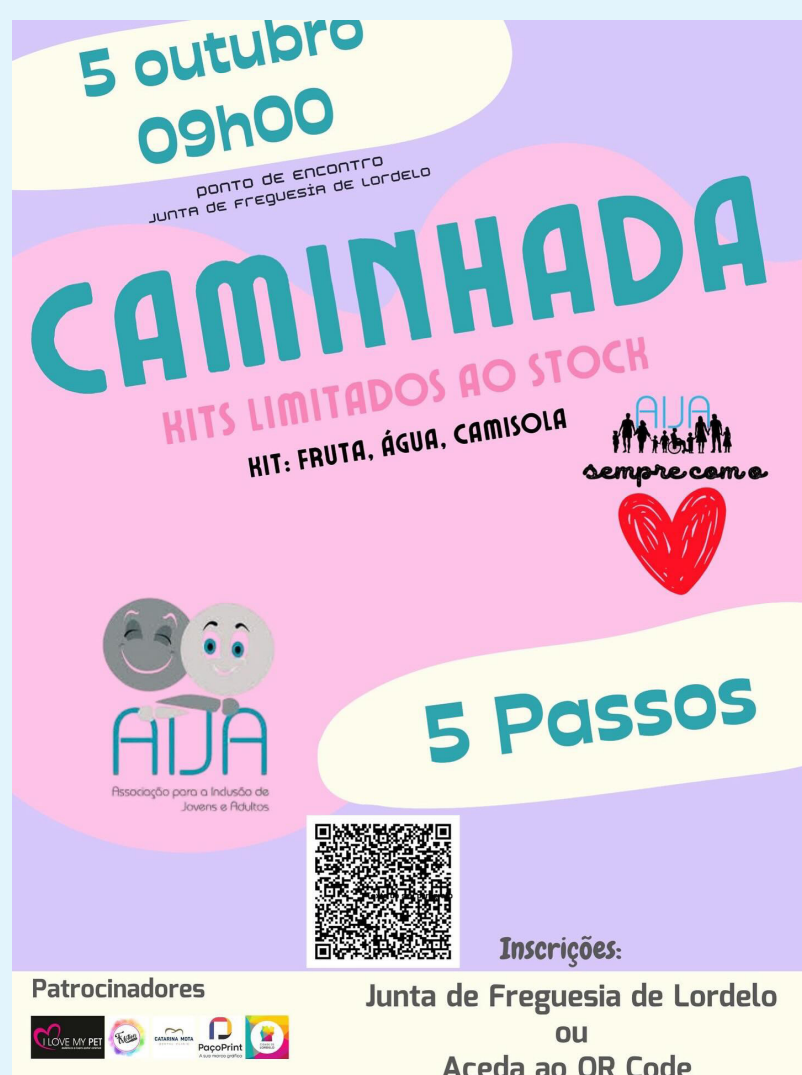
CURSO NACIONAL DE ÁRBITROS E JUÍZES DE KARATÉ

A Federação Nacional de Karaté Portugal, o Centro Português de Karaté e a Associação de Karaté Shotokan de Paredes e Vale do Sousa organizam, nos dias 4 e 5, o Curso Nacional de Árbitros e Juízes de Karaté, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

4 outubro
8h30-19H00
5 outubro
8H00-19H00

Info:
Preço sob consulta.
akspvskarate@gmail.com



CAMINHADA SOLIDÁRIA AIJA

A Associação para a Inclusão de Jovens e Adultos vai dinamizar, no dia 5, pelas 09h00, uma Caminhada, com ponto de encontro na Junta de Freguesia de Lordelo. As inscrições podem ser realizadas na Junta de Freguesia de Lordelo ou através do QR Code disponível no cartaz.

Partida: Junta
de Freguesia de
Lordelo 5 outubro
9H00

Info:

Preço da inscrição: 5€ (inclui kit
com água, fruta e camisola).
projeto.paredes@gmail.com



8º TORNEIO DE KARATE | SOLIDÁRIO DAS VINDIMAS

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe, no dia 5, entre as 08h00 e as 19h00, o 8º Torneio de Karaté Solidário das Vindimas, dinamizado pela Federação Nacional de Karate Portugal, pelo Centro Português de Karaté e pela Associação de Karaté Shotokan de Paredes e Vale do Sousa. A iniciativa vai contar com a participação de 400 atletas de diversas categorias, nomeadamente, Iniciados, Juvenis, Cadetes e Juniores.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes 5 outubro
8H00-19H00

Info:

Preço: Um participante um alimento |
Um acompanhante um alimento (serão
entregues à loja Social de Paredes e à
Obra Caridade Doente e Paralítico).
akspvskarate@gmail.com



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, vai ser realizado uma sessão de “Mindfulness”, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

10 outubro
15H30

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



TRAIL DO AQUEDUTO

No dia 12, decorre mais uma edição do Trail do Aqueduto, organizada pela Associação Noturnos de Paredes, no Campo de Golfe do Aqueduto. A iniciativa visa dar a conhecer caminhos e trilhos do concelho de Paredes e conta com um percurso de 43km (Trail Ultra), de 23km (Trail), de 13km (Trail Curto) e 10km (caminhada).

Info:

As inscrições devem ser realizadas através do link:

<https://traildoaqueduto.pt/>

Preço sob consulta.

traildoaqueduto@gmail.com

Vila Cova de
Carros

12 outubro
8H00-16H00



OUTUBRO ROSA - PAREDES ATIVO

No âmbito do Programa Paredes Ativo, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, e o Ginásio da Piscina Municipal de Recarei recebe, nos dias 13 e 14, pelas 20h30, aulas temáticas e de sensibilização da prevenção do cancro da mama.

Pavilhão Rota
dos Móveis /
Ginásio das
Piscinas de
Recarei

13 e 14 outubro
20h30

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, no dia 17, pelas 15h30, a Câmara Municipal vai assinalar o Dia Mundial da Alimentação com um “Show Cooking”, dinamizado em parceria com o Ideal Korpus.

Os participantes são desafiados a levar bens alimentares, que reverterão a favor do Centro de Apoio ao Sem Abrigo - CASA.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

17 outubro
15H30

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



SARAU CULTURAL

A Comissão de Festas Divino Espírito Santo organiza, no dia 19, pelas 16h00, um Sarau Cultural que promete encher o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, de muito ritmo, movimento e energia. Bilhetes já estão disponíveis no bar da comissão e também no Pavilhão no dia do evento.

Pavilhão Rota
dos Móveis

19 outubro
16h00

Info:

Preço: Adultos 3€ | Crianças dos 6 aos 12 anos 2€ | Crianças até aos 5 anos não pagam.

comissaodivinoespiritosanto@gmail.com



DIA MUNDIAL DO AVC

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, o Pavilhão Multiusos de Paredes vai receber, no dia 29, pelas 15h30, uma sessão de educação para a saúde dedicada ao Dia Mundial do AVC, com a presença de um médico de Unidade de Saúde.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

29 outubro
15H30

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



HALLOWEEN - PAREDES ATIVO

No âmbito do Programa Paredes Ativo, vai ser dinamizado, no dia 31, pelas 21h15, uma aula temática dedicada ao Halloween, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

31 outubro
21H15

Info:

Entrada gratuita

gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PROGRAMAS MUNICIPAIS

PAREDES ATIVO

2025/26

PAREDES
VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO

Segunda-feira: Yourfit JUMP (20h30) Localizada (21h15)	Quarta-feira: Yourfit BODY30 (20h30) Yourfit PULSE30 (21h15)	Sexta-feira: Pilates (20h30) Yourfit JUMP (21h15)
---	---	--

GINÁSIO / PISCINA ROTA DOS MÓVEIS

Terça-feira: Pilates (18h30 e 19h30) Yourfit JUMP (20h30) Localizada (21h15)	Quinta-feira: Pilates (18h30 e 19h30) Yourfit PULSE30 (20h30) Yourfit BODY30 (21h15)
---	---

Mais Informações:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt

des porto adap tado



Início: 1 de outubro

Futsal

segunda-feira: 11h-12h
quinta-feira: 11h-12h

Andebol

terça-feira: 11h15-12h15
sexta-feira: 15h15-16h

Boccia

segunda-feira: 10h-11h
quinta-feira: 10h-11h

Ténis de Mesa

terça-feira: 14h-14h45
quinta-feira: 14h-14h45

Pavilhão Multiusos
de Paredes

Natação

quarta-feira:
10h (competição)
11h (iniciação)
sexta-feira:
9h15 (iniciação)
10h (competição)

Piscina Municipal
de Paredes

Golfe

sexta-feira: 10h-10h45

Campo de Golfe
- Vila Cova de Carros

mais informações:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt

DIABETES[®] EM MOVIMENTO

Programa comunitário
de exercício físico para
pessoas com diabetes
tipo 2

PAREDES

*Pavilhão Multiusos
de Paredes*

2^{as}, 4^{as} e 6^{as}
14.30h às 16.00h

Outubro 2025 a
Junho 2026

É gratuito!

Informe-se com o seu
Médico ou Enfermeiro



@diabetesemmovimento



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
TÂMEGA E SOUSA



CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES



PAREDES
VIVE O DESPORTO



BANDEIRA
da ÉTICA



MAIS VIDA ATIVA

**Programa
Municipal
2025/26**



Turma	Freguesia	Local	Dias	Horário
Paredes 1	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	9h00 - 9h45
Paredes 2	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	16h15 - 17h00
Paredes 3	Paredes	Pav. Multiusos de Paredes	2ª e 5ª feira	18h00 - 18h45
Rebordosa 1	Rebordosa	Salão da JF de Rebordosa	2ª e 5ª feira	9h00 - 9h45
Rebordosa 2	Rebordosa	Pav. Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19h30 - 20h15
Sobreira	Sobreira	Pav. Casa do Povo da Sobreira	2ª e 5ª feira	9h15 - 10h00
Gondalães	Gondalães	Antiga Escola Primária	2ª e 5ª feira	16h15 - 17h00
Vandoma	Vandoma	Pav. Municipal de Vandoma	2ª e 5ª feira	14h15 - 15h00
Lordelo	Lordelo	Pav. Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19h30 - 20h15
Duas Igrejas	Duas Igrejas	Antiga Escola do Alto de Vila	3ª e 6ª feira	19h30 - 20h15
Vilela	Vilela	JF de Vilela	3ª e 6ª feira	9h15 - 10h00
Aguiar de Sousa	Aguiar de Sousa	Antigo Infantário de Aguiar de Sousa	2ª e 5ª feira	19h30 - 20h15
Besteiros	Besteiros	AD Besteiros	2ª e 5ª feira	18h00 - 18h45
Parada de Todeia	Parada de Todeia	Salão da JF	3ª e 6ª feira	10h15 - 11h00
Bitarães	Bitarães	JF de Bitarães	3ª e 6ª feira	17h45 - 18h30
Gandra	Gandra	Centro Paroquial de Gandra	2ª e 5ª feira	10h00 - 10h45
Cete	Cete	JF de Cete	3ª e 6ª feira	14h15 - 15h00
Beire	Beire	JF de Beire	3ª e 6ª feira	10h15 - 11h00

Inscrições a partir do dia 15 de julho
na respetiva Junta de Freguesia



NOVO PROGRAMA +PAREDES

18h—19h

Quartas e sextas

Pavilhão Multiusos Paredes

**Gratuito e exclusivo para todos
os funcionários do Município**

MAIS ENERGIA, MAIS SAÚDE, MAIS PAREDES!

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

segundas
e quintas
19h00

TREINA CONNOSCO

Centro de
Marcha e Corrida,
Parque da Cidade
de Paredes

Junta-te
a nós!



**+ VIDA
ATIVA**



WALKING FOOTBALL



SEGUNDA 16h15 PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES

SEXTA 19h30 PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO



+ vida ativa

WALKING HANDBALL



quartas 16h15

pavilhão
rota dos
móveis, lordelo

pavilhão
multiusos
de paredes