

agenda desporto

NOVEMBRO.2025



13 RAID BTT ACR REBORDOSA

No dia 9, a Associação Cultural e Recreativa de Rebordosa promove mais uma edição do evento Raid BTT ACR Rebordosa. A prova é dividida em dois percursos: um raid de 30km e um mini raid de 15km.

Rebordosa

9 novembro
9H00

Info:

Preço: 15€.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



DIA MUNDIAL DO DIABÉTICO

Para assinalar o Dia Mundial do Diabético, o Município de Paredes promove, no dia 14, às 14h00, no âmbito do programa Diabetes em Movimento, uma sessão especial, com um passeio à Senhora do Salto, seguido de um magusto para todos os utentes.

Parque Natural da
Senhora do Salto, 14 novembro
Aguiar de Sousa 14H00-16H00

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



3º OPEN DISTRITAL VALENTIM PINTO | PARTE II

A Associação de Patinagem do Porto e a Associação Desportiva de Paredes promovem, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes, o 3º Open Distrital Valentim Pinto, nos dias 15 e 16, no Pavilhão Rota dos Móveis. Com a participação de jovens talentos e patinadores experientes, a competição é já uma referência no calendário desportivo regional.

Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

15 e 16
novembro

Info:
Entrada gratuita.
adpa.direcao@gmail.com



NOVEMBRO AZUL - O DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CANCRO DA PRÓSTATA

A Câmara Municipal de Paredes promove, nos dias 17 e 18, um conjunto de aulas temáticas para assinalar o “Novembro Azul”, com o objetivo de promover a sensibilização da prevenção do cancro da próstata. As aulas decorrem no Ginásio da Piscina Rota dos Móveis, em Recarei, e no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

Pavilhão Rota
dos Móveis

17 novembro

Ginásio/Piscina
Rota dos Móveis

18 novembro

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



JORNADA DE ABERTURA LIGA BOCCIA SÉNIOR – MAIS VIDA ATIVA

O programa Liga Boccia Sénior – Mais Vida Ativa regressa a 19 de novembro ao Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, entre as 09h00 e as 16h30. A atividade conta com a participação das equipas das Juntas de Freguesia e das IPSS's do Concelho.

Pavilhão Rota
dos Móveis

19 novembro
9H00-16H30

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



TAÇA DE PORTUGAL DE SYSTEMA COMBAT

A Taça de Portugal de Systema Combat vai ser disputada no Pavilhão Multiusos de Paredes, no dia 22. A competição é focada em diversas modalidades de artes marciais e desportos de combate.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

22 novembro
10H00-19H00

Info:

Entrada gratuita.

paulodavila@live.com.pt



TAÇA DE PORTUGAL DE PATINAGEM ARTÍSTICA

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, vai ser palco da Taça de Portugal de Patinagem Artística, entre 26 e 30 de novembro.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

26 a 30 novembro
8H00-16H00

Info:
Entrada gratuita.
adpa.direcao@gmail.com



ESPETÁCULO “UNIVERSO EM PALCO”

A Geração Colorida leva ao palco do CCP – Centro Cultural de Paredes, no dia 30, o espetáculo “Universo em Palco”. A peça é protagonizada pelos alunos da escola de dança.

Centro Cultural de Paredes

30 novembro
15H00

Info:
Preço: 3€.
geracaocolorida@gmail.com

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



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



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

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