



agenda desporto

DEZEMBRO.2025



LIGA BOCCIA SÉNIOR INATEL

O Município de Paredes recebe a última jornada da Liga Boccia Sénior Inatel 2025, no dia 3, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. A competição tem início às 09h00 e a cerimónia de entrega de prémios decorre às 16h00.

Pavilhão Rota
dos Móveis

3 dezembro
9H00

Info:
Entrada gratuita.
inatel.porto@inatel.pt



DIABETES EM MOVIMENTO - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - AÇÚCARES

No dia 3, pelas 15h30, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe uma sessão de educação para a saúde dedicada à “Alimentação Saudável – açúcares”, no âmbito do Programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

3 dezembro
15H30

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



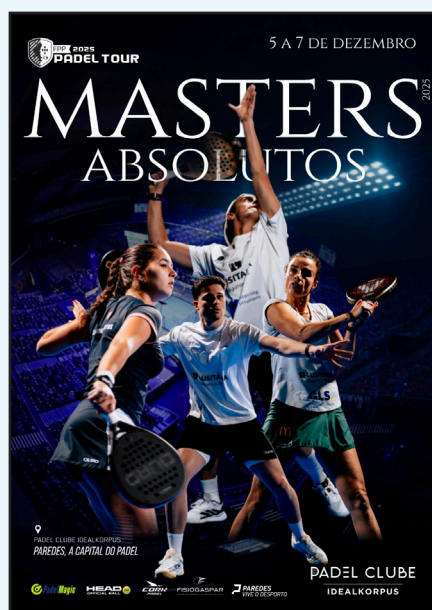
2ª JORNADA - LIGA BOCCIA SÉNIOR

A segunda jornada da Liga Boccia Sénior decorre no dia 4 de dezembro, entre as 10h00 e as 15h30, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. Nesta jornada, participam as equipas das IPSS's do Concelho que compõem a segunda divisão do torneio.

Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

4 dezembro
10H00

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



TORNEIO DE PADEL MASTERS ABSOLUTOS

Paredes volta a acolher um torneio de padel, entre 5 a 7 de dezembro. A competição de Masters Absolutos é organizada pela Federação Portuguesa de Padel, em parceria com o Padel Clube IdealKorpus.

Centro Cultural
de Paredes

5 a 7 dezembro

Info:
Preço sob consulta
secretaria@fppadel.pt

FÓRUM PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO SUMMIT

Sábado, dia 6 de dezembro 2025

09H30 — 12H30
Mais do que Vencer:
"A Arte da Gestão de equipas e a formação talentos com Integridade."

Professora Doutora Joana Ribeiro
Professora Universitária
ISEG Lisboa

José Azevedo
Diretor-geral Equipa Efelacycling,
Presidente do Clube Ciclismo
VYLOS SPORT
Comentador Eurosport

Rafael Durães
Ciclista Efelacycling,
estudante universitário

14H00 — 18H00
"Treino de Alto Rendimento, resultados Sólidos, desporto limpo"

Professor Doutor Carlos Soares
Professor Universitário
ISEG Lisboa

Professor João Bahute (AKVS)
Doutorando em Ciências do
Desporto, Atleta Internacional
de Artes Marciais, Karateca

Carlos Rocha
Diretor Técnico da AKVS

Professora Carla Barbosa
Treinadora Andebol, Gestora de
Eventos desportivos, Ex. Atleta
de alto rendimento e Professora

Tipo certificação formação IPD - Prodiporto para Treinadores desportivos (TD)
Técnico de exercício físico (TEF) e CFAEPFP - professores das CP's 205, 620, 910, 920 e 930

FÓRUM "PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO"

A Câmara Municipal de Paredes promove, no dia 6, no Pavilhão Multiusos de Paredes, a terceira edição do fórum "Paredes, Ética e Valores no Desporto Summit III", entre as 09h30 e as 18h00. "Mais do que Vencer: A Arte da Gestão de equipas e a formação talentos com Integridade" e "Treino de Alto Rendimento, resultados Sólidos, desporto limpo" são os temas da conferência.

Sala
Polivalente,
Pavilhão
Multiusos de
Paredes

6 dezembro
9H30 - 12H30
14H00 - 18H00

Info:
Entrada gratuita
(com inscrições obrigatórias)
<https://www.cm-paredes.pt/pages/2165>

7 Dezo 2025
Inscrições até dia 6

Caminhada pela Natureza

7h30 SECRETARIADO

Saída: 9h
Sede ACR
Rebordosa

Ofertas: 1 Presunto p/ Equipa + numerosa

ACR
Assoc. Cultural e Recr. Rebordosa

Caminhada 6 km
(Seguro «Borzel» «Banho» «F-Shini»)

5 Passos

Mini Trail 12 km
(Seguro «Borzel» «Banho» «F-Shini» «Borzel»)

10 Passos

INFO:
917 337 510
accrebordosa@hotmail.com

DOM LAR
DS
OPTICALJA
CACIO
LASEKAS
aceler
PAREDES

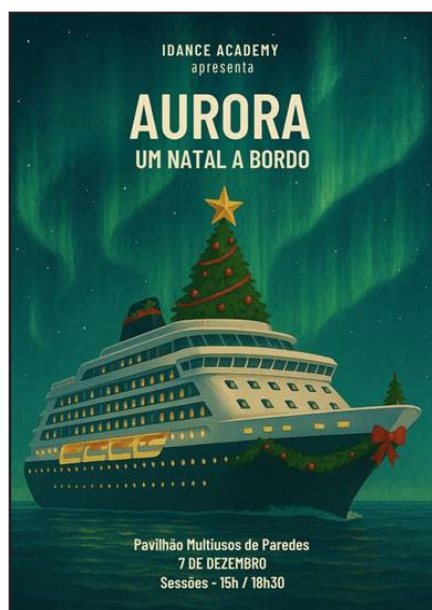
CAMINHADA PELA NATUREZA DA ACR REBORDOSA

A Associação Cultural e Recreativa de Rebordosa promove uma Caminhada pela Natureza, no dia 7, às 09h00. A iniciativa inclui uma caminhada de 6km e um mini trail de 15km "por montes, trilhos e vales da cidade de Rebordosa".

Sede ACR
Rebordosa

7 dezembro
9H00

Info:
Preço: 5€/10€.
accrebordosa@hotmail.com



ESPETÁCULO DE DANÇA “AURORA: UM NATAL A BORDO”

A escola IDance Academy apresenta, no dia 7, no Pavilhão Multiusos de Paredes, o espetáculo de Natal “Aurora: Um Natal a Bordo”, protagonizado pelos alunos da escola. O evento conta com duas sessões: às 15h00 e às 18h30.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

7 dezembro
15H00
18H30

Info:
Preço: 6€ a 7,5€.
geral@idance.pt



1ª CAMINHADA SOLIDÁRIA DO NAF VALE DO SOUSA

O Núcleo de Árbitros do Vale do Sousa organiza, no dia 8 de dezembro, às 09h30, no Parque José Guilherme, uma Caminhada Solidária, convidando os participantes a doar material escolar. Todo o valor e material escolar angariado será doado à Associação Nyansapo – Nó da Sabedoria.

Parque José
Guilherme

8 dezembro
9H30

Info:
Preço: 5€.
nafvalesousa@gmail.com



MASTER FINAL - CIRCUITO VALE DO SOUSA

De 12 a 14 de dezembro, o CCP – Centro Cultural de Paredes e o Padel Clube Idealkorpus Paredes recebem o evento “Master Final – Circuito Vale do Sousa”.

Centro
Cultural de
Paredes

Padel Clube
Idealkorpus
Paredes

12 a 14
dezembro

Info:
Preço sob consulta.
secretaria@fppadel.pt



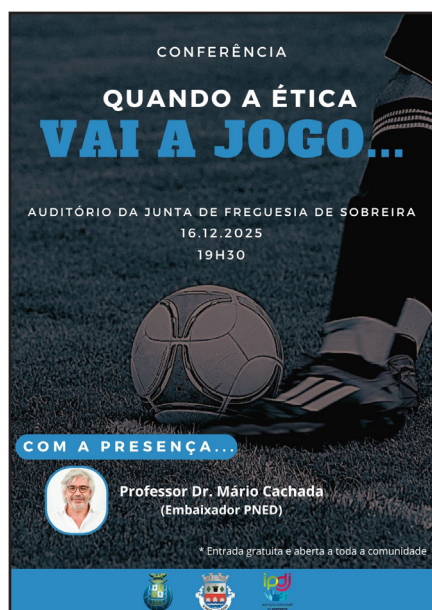
ESPETÁCULO DE NATAL: LILO & STITCH EM PATINS

A Associação de Patinagem de Paredes promove, entre 12 e 14 de dezembro, o Espetáculo de Natal: Lilo & Stitch em Patins, no Pavilhão Multiusos de Paredes. Neste evento, a história de Lilo & Stitch ganha vida sobre rodas, com um espetáculo cheio de cor, energia e emoção.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

12 a 14
dezembro

Info:
adpa.direcao@gmail.com



CONFERÊNCIA “QUANDO A ÉTICA VAI A JOGO”, IMPERIAL SPORT CLUBE SOBREIRENSE

No dia 16, pelas 19h30, o Auditório da Junta de Freguesia de Sobreira vai receber a Conferência “Quando a Ética vai a jogo”, dinamizado pelo Imperial Sport Clube Sobreirense. A iniciativa vai contar com a presença do Embaixador da PNED, Mário Cachada.

Auditório
da Junta de
Freguesia de
Sobreira

16 dezembro
19H30

Info:
Entrada gratuita.
imperial.sobreirense@gmail.com



DIABETES EM MOVIMENTO - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - GORDURAS

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, vai ser dinamizada no dia 17, pelas 15h30, uma sessão de educação para a saúde dedicada à “Alimentação Saudável – gorduras”, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

17 dezembro
15H30

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



SPECIAL CHRISTMAS CLASSES

No âmbito do programa Paredes Ativo, o Município promove aulas temáticas de Natal. As Special Christmas Classes decorrem no dia 18, às 20h30, e no dia 19, às 21h15 e são dedicadas às aulas de Yourfit Jump.

Ginásio da
Piscina Rota
dos Móveis

18 dezembro
20H30

Pavilhão Rota
dos Móveis

19 dezembro
21H15

Info:

Entrada gratuita.

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



ESPETÁCULO DE NATAL FMOTION “O CIRCO ENCANTADO”

A escola de dança FMotion promove, no dia 21, o seu espetáculo de natal, com o tema “O Circo Encantado”, um “espetáculo mágico onde os artistas do circo se encontram com os encantos do Natal”. O evento decorre às 16h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

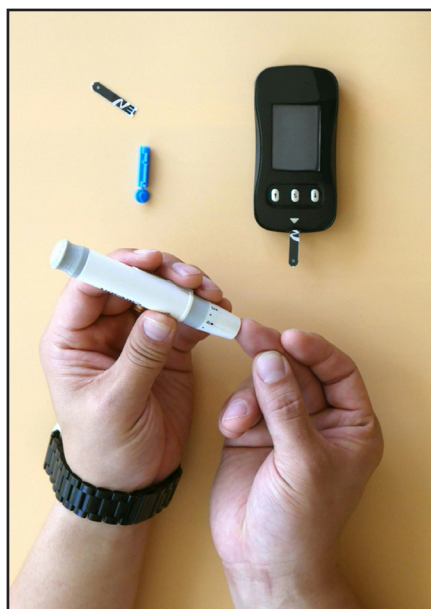
Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

21 dezembro
16H00

Info:

Preço sob consulta.

ffmotiondance@gmail.com



DIABETES EM MOVIMENTO - HIPOGLICEMIAS

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe mais uma sessão de educação para a saúde no dia 22, pelas 15h30, dedicada ao tema “Hipoglicemias”, no âmbito do programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

22 dezembro
15H30

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

des porto adap tado

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

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!



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





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