



agenda desporto

JANEIRO.2025



III TRAIL DOS REIS

No dia 4, os Bombeiros Voluntários de Baltar promovem a terceira edição do “Trail dos Reis”. A iniciativa, que visa a angariação de fundos para a associação, tem início às 09h00 e conta com três percursos: Trail Longo de 25 km, Trail Curto de 15 km e caminhada de 8 km.

Bombeiros
Voluntários de
Baltar

4 janeiro
9H00

Info:

Inscrições online: lap2go.com
Trail Longo - 15€
Trail Curto - 12€
Caminhada - 8€



SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - GORDURAS

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe no dia 14, pelas 15h30, uma sessão de educação para a saúde dedicada à Alimentação Saudável - Gorduras.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

14 janeiro
15H30

Info:

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

3ªJornada
Liga Boccia Sénior
— Mais Vida Ativa

9H — 16H30
14 de janeiro
Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

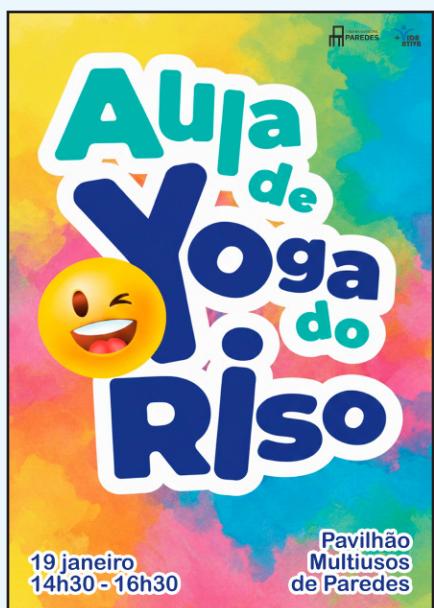
3ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR MAIS VIDA ATIVA

A terceira jornada da Liga Boccia Sénior Mais Vida Ativa vai ser disputada no dia 14, entre as 09h00 e as 16h30, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. A iniciativa vai contar com a participação de cerca de 300 seniores das juntas de freguesia e IPSS's do Concelho.

Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

14 janeiro
09h00 - 16h30

Info:
Entrada gratuita.
maisvida.ativa@cm-paredes.pt



YOGA DO RISO

O Pavilhão Multiusos de Paredes vai receber no dia 19, pelas 14h30, uma Mega Aula de Yoga para celebrar o Dia Internacional do Riso. A iniciativa vai contar com a participação de cerca de 300 utentes dos programas municipais ao abrigo da Unidade de Gestão de Pavilhões e da Promoção da Atividade Física e da Saúde.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

19 janeiro
14h30

Info:
Entrada gratuita.
maisvida.ativa@cm-paredes.pt



SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - SAL

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe mais uma sessão de educação para a saúde no dia 21, pelas 15h30, dedicada ao tema “Alimentação Saudável - Sal”, no âmbito do Programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

21 janeiro
15h30

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



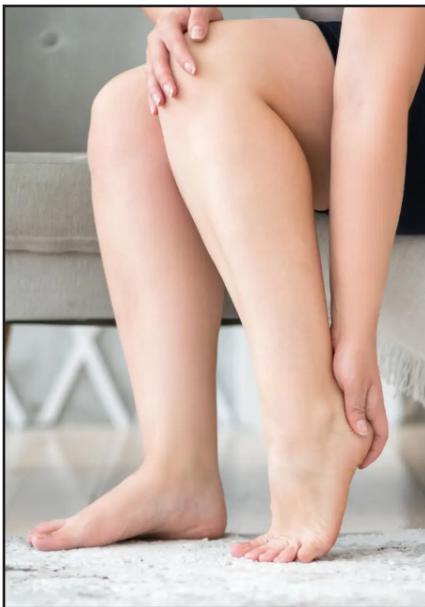
FASES FINAIS BASKET - SUB 16 FEMININO E MASCULINO

De 22 a 25 de janeiro, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, vai ser palco da Final de Basquetebol Sub 16 Feminino e Masculino da Associação de Basquetebol do Porto.

Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

22 a 25 janeiro

Info:
Entrada gratuita
secretaria@abp.pt



SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: PÉ DIABÉTICO E CUIDADOS COM OS PÉS

No dia 30, pelas 15h30, vai decorrer mais uma sessão de educação para a saúde, dedicada ao “Pé Diabético e cuidados com os pés”, no âmbito do Programa Diabetes em Movimento, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

30 janeiro
15h30

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



7º TRAIL DO CAPITÃO

A 7^a edição do Trail do Capitão decorre no dia 31, pelas 16h00, na Praça da Comunidade, em Rebordosa. A iniciativa, dinamizada pelo Grupo Desportivo da Portela, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes, da Junta de Freguesia de Rebordosa e da ATAD - Amigos do Trail Associação Desportiva, integra duas provas de caráter competitivo (Trail de 20km e Mini-Trail de 10 km), uma caminhada de 10km e, ainda, um trail destinado aos mais pequenos (Capitão Kids).

Praça da
Comunidade,
Rebordosa

31 janeiro
16h00

Info:
Preço sob consulta.
Inscrições em:
https://www.portimer.pt/trail_capitao_2026
trailandocapitao@gmail.com

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO INVERNO!

Em pleno inverno, destacam-se dois nutrientes que o vão ajudar a vivenciar esta estação fria com mais saúde. A **vitamina C**, encontrada em alimentos como o **quivi**, os **citrinos** e **hortícolas** (pimento e brócolos), a sua função antioxidante, é fundamental para o bom funcionamento do sistema imunitário, para a síntese de colagénio e para a cicatrização. O consumo de alimentos ricos nesta vitamina contribui para o aumento da **resistência às infecções**, especialmente durante o inverno, quando são mais frequentes as gripes e constipações.

Destaca-se, também, o **magnésio**, essencial para a **função muscular**, a transmissão nervosa e a produção de energia. Durante o inverno, o frio pode causar maior rigidez muscular, uma alimentação rica neste nutriente contribui para o bom funcionamento dos músculos, ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. Para um inverno com maior resistência física, consuma alimentos ricos em magnésio, como **vegetais** de folha verde-escura (espinafres, couves), sementes (abóbora, girassol, sésamo), **frutos gordos** (nozes, castanha, caju) e **leguminosas** (feijão, lentilhas, grão-de-bico, ervilhas).

Para resistir ao frio com bem-estar, uma alimentação completa, variada e equilibrada é essencial para juntar todos os benefícios dos nutrientes ingeridos e manter corpo e mente saudáveis!



desporto adaptado

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



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS

SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS

Direção-Geral
da Saúde



Atividade
Física

Programa Nacional
para a Promoção



Diabetes

Programa
Nacional



SNS

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE

TÂMEGA E SOUSA



CÂMARA MUNICIPAL

PAREDES



PAREDES

VIVE O DESPORTO



BANDEIRA
DA ÉTICA



PAREDES
VIVE O DESPORTO



MAIS VIDA ATIVA

**Programa
Municipal
2025/26**



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

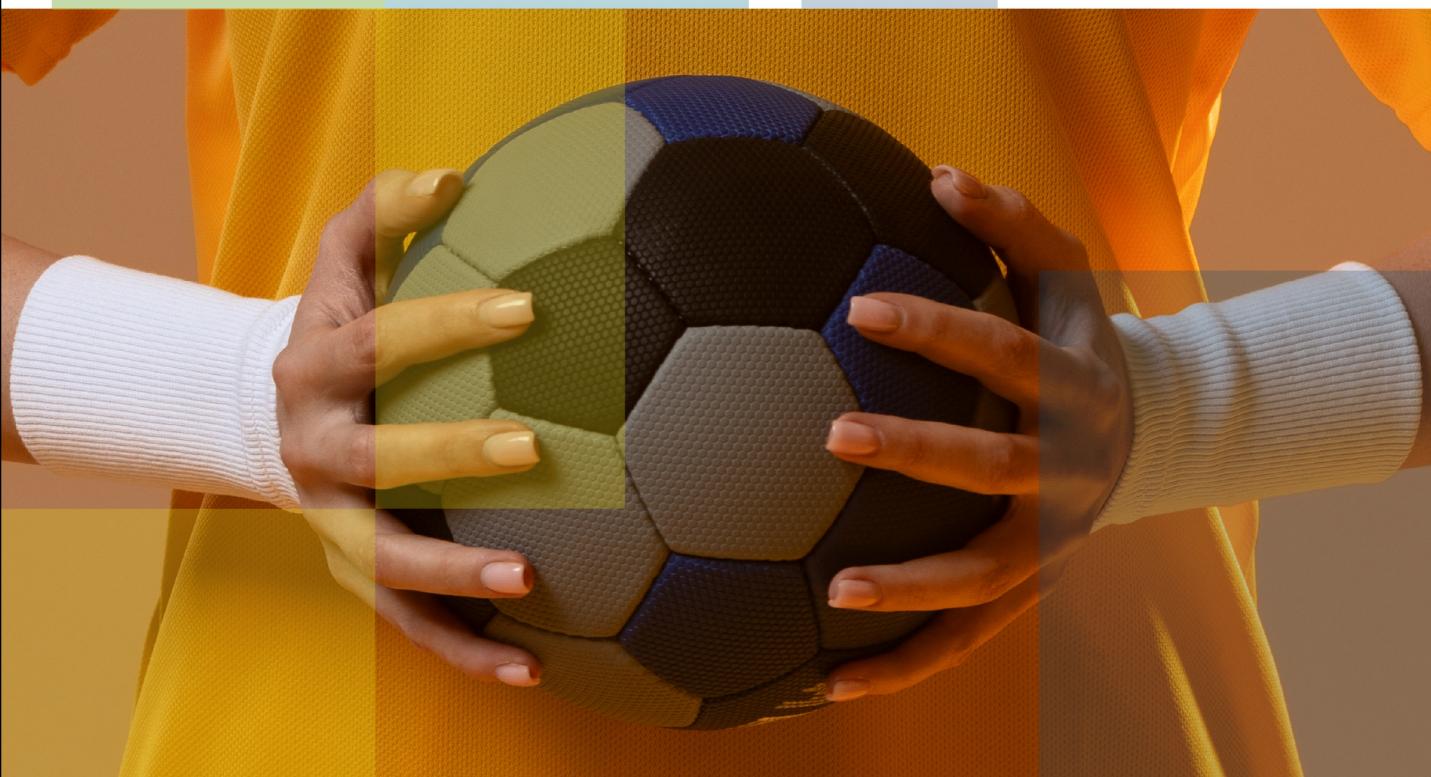


PAREDES
VIVE O DESPORTO



+ 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