


INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

FEVEREIRO.2026



PROGRAMAS MUNICIPAIS

DIABETES EM MOVIMENTO: DIA MUNDIAL DO CANCRO

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, vai ser dinamizada, no dia 4, pelas 15h30, uma sessão dedicada ao Dia Mundial do Cancro, no Pavilhão Multiusos de Paredes. Durante a iniciativa vão ser distribuídos panfletos de forma a sensibilizar e incentivar aos rastreios.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

4 fevereiro
15h30

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



DESPORTO ADAPTADO

SUPERTAÇA FUTSAL 2025/2026 – ANDDI PORTUGAL

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe a Supertaça Futsal 2025/2026, organizada pela ANDDI Portugal - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual, em parceria com o Município de Paredes, no dia 6, pelas 21h00. A prova final conta com a participação do Clube Gaia e os Açores.

Pavilhão
Rota dos
Móveis, Lordelo

6 fevereiro
21h00

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



DEPORTO ADAPTADO

7º JOGOS DE INVERNO ANDDI – PAREDES 2026

A sétima edição dos Jogos de Inverno ANDDI - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual será disputada em Paredes, nos dias 6 e 7, e contará com a participação de cerca de 600 atletas de clubes e instituições de Portugal Continental e Ilhas.

Em competição vão estar as categorias de Orientação, Atletismo-corta mato, Andebol, Natação, Hóquei DI, Futsal, Boccia DI, Ténis de Mesa e Basquetebol.

Esta organização conjunta reafirma o

compromisso de Paredes com a inclusão e a promoção da excelência no desporto adaptado. Será um momento ímpar de superação, onde o talento nacional encontra um palco de dignidade e reconhecimento desportivo.

CALENDÁRIO

* 6 FEVEREIRO » 6ª FEIRA *			
10:00 – 12:30	ORIENTAÇÃO	VII ENCONTRO DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA 1ª ETAPA - TAÇA DE PORTUGAL ANDDI / FPO	PARQUE DA CIDADE DE REBORDOSA
10:30 - 13:00	ATIVIDADES AQUÁTICAS	6º ENCONTRO "CIDADE DE PAREDES"	PISCINA DE REBORDOSA
10:00 - 17:00	ANDEBOL	ENCONTRO DE INVERNO ANDEBOL-5	PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
14:00 - 15:00	CERIMÓNIA DE BOAS-VINDAS		PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
15:00 - 17:00	ATLETISMO / CORTA-MATO	IV CORTA-MATO INCLUSIVO "CIDADE DE PAREDES"	PARQUE DA CIDADE DE REBORDOSA
15:00 - 17:30	HÓQUEI DI	CAMPEONATO NACIONAL INDOOR	PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
20:30 - 22:30	FUTSAL	SUPERTAÇA 2025/2026	PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
* 7 FEVEREIRO - SÁBADO *			
09:30 - 17:00	BOCCIA DI	CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL - 1ª QUALIFICAÇÃO TORNEIO DE INVERNO EQUIPAS	PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
10:00 - 16:00	FUTSAL	2º ENCONTRO DE ATIVIDADE ADAPTADA 2026	PAVILHÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE PAREDES
10:00 - 17:00	TÉNIS MESA	CAMPEONATO NACIONAL DE PARES OPEN DE INVERNO SINGULARES	PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS - LORDELO
14:30 - 17:30	BASQUETEBOL	3ª TAÇA DE PORTUGAL 3X3 FEMININO 9ª TAÇA NACIONAL SÍNDROME DE DOWN 3X3 TORNEIO NACIONAL 3X3	PAVILHÃO MUNICIPAL DE VILELA

Paredes

6 e 7
fevereiro

Entrada gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



ARTES MARCIAIS

SEMINÁRIO KOBUDO

A Associação Dínamo 80 dinamiza, no dia 7, entre as 15h00 e as 18h00, o Seminário Kobudo, no Centro Escolar de Rebordosa. O evento vai contar com a participação do Mestre Leonardo Pereira – 7º Dan.

Centro Escolar
de Rebordosa

7 fevereiro
15h00-
18h00

Entrada gratuita
+ Info:
dinamooitenta@sapo.pt



TRAIL

4ª EDIÇÃO TRAIL VILARINHO DE CIMA

O segundo domingo do mês, dia 8, fica marcado pela quarta edição do Trail Vilarinho de Cima, em Gandra, com início às 09h00. A iniciativa, organizada pela Associação Cultural e Recreativa de Vilarinho de Cima, com o apoio do Município e da Junta de Freguesia, divide-se em três provas: o Trail Longo, de 21 km, o Mini Trail, de 13km, e a Caminhada, de 8km.

Associação
Vilarinho de
Cima, Gandra

8 fevereiro
9h00

Inscrições: www.portimer.pt
+ Info:
trailvilarinhocima@gmail.com



BOCCIA

FORMAÇÃO DE ÁRBITROS BOCCIA SÉNIOR

No dia 9, entre as 10h00 e as 16h00, o Pavilhão Rota dos Móveis vai acolher uma formação de Árbitros de Boccia Sénior. Esta iniciativa destina-se a todos os interessados em adquirir ou atualizar competências na arbitragem na modalidade, contribuindo para a sua valorização e desenvolvimento.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo
9 fevereiro
10h00-16h00

Entrada gratuita
+ Info:
desportos@pcand.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: AUTOMONITORIZAÇÃO DA GLICEMIA CAPILAR

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe mais uma sessão de educação para a saúde no dia 9, pelas 15h30, dedicada ao tema “Automonitorização da glicemia capilar”, no âmbito do programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão Multiusos de Paredes
9 fevereiro
15h30

Entrada Gratuita
+ Info:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt



BOCCIA

4ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe mais uma jornada da Liga Bocca Sénior Mais Vida Ativa, no dia 11, entre as 09h00 e as 16h00, que vai contar com a participação dos seniores das juntas de freguesia e IPSS's do Concelho.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

11 fevereiro
9h00-16h00

Entrada Gratuita

+ Info:

maisvida.ativa@cm-paredes.pt



BOCCIA

CAMPEONATO NACIONAL DE BOCCIA SÉNIOR - EQUIPAS - ZONA TÂMEGA

O Campeonato Nacional de Bocca Sénior – Equipas realiza-se, no dia 12, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, com o objetivo de promover o desporto sénior, a inclusão e o convívio entre atletas da região do Tâmega. A iniciativa é dinamizada pela Câmara Municipal de Paredes e pela PCAND – Paralisia Cerebral Associação Nacional de Desporto.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

12
fevereiro

Entrada Gratuita

+ Info:

desportos@pcand.pt



BOCCIA

CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE BOCCIA 2025/2026 - ZONA NORTE (BC1/2/4/5 - 2.ª VOLTA)

O Campeonato Regional Individual de Boccia 2025/2026 - Zona Norte vai decorrer, nos dias 14 e 15, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. O evento reunirá atletas das classes BC1, BC2, BC4 e BC5 numa competição que promove o desporto adaptado, a inclusão e o espírito competitivo.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

14-15 fevereiro

Entrada Gratuita
+ Info:
desportos@pcand.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

BAILE DE CARNAVAL

No âmbito do Programa Paredes Ativo, o Município vai dinamizar uma aula especial de Carnaval, no dia 16, pelas 20h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. A iniciativa é aberta a toda a comunidade. Carnaval é cor, sorrisos e alegria! Junte-se a nós nesta grande festa!

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

16 fevereiro 20h00

Entrada Gratuita
+ Info:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt



HÓQUEI EM PATINS

TORNEIO INTER-REGIÕES
HÓQUEI EM PATINS - SUB 15
FEMININO

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe, entre os dias 14 e 16, o Torneio Inter-regiões de Hóquei em Patins - Sub-15 Feminino, reunindo jovens atletas do país num evento que promove o talento, a competição e o desenvolvimento do hóquei feminino.

1º Dia - 14 de Fevereiro

	GRUPO A					GRUPO B			
1	11H45	AP Madeira	vs	AP Alentejo	3	14H15	AP Porto	vs	AP Aveiro
2	13H00	AP Minho	vs	AP Coimbra	4	15H30	AP Lisboa	vs	AP Leiria
5	16H45	AP Alentejo	vs	AP Minho	7	19H15	AP Aveiro	vs	AP Lisboa
6	18H00	AP Coimbra	vs	AP Madeira	8	20H30	AP Leiria	vs	AP Porto

2º Dia - 15 de Fevereiro

	GRUPO A					GRUPO B			
9	09H00	AP Alentejo	vs	AP Coimbra	11	11H30	AP Aveiro	vs	AP Leiria
10	10H15	AP Madeira	vs	AP Minho	12	12H45	AP Porto	vs	AP Lisboa

Jogo	Serie 1 Quartos de Final	
1	1º Grupo A	4º Grupo B
2	4º Grupo A	1º Grupo B
3	2º Gupo A	3º Grupo B
4	3º Grupo A	2º Grupo B

Jogo			
1	16H00	Jogo 1	
2	17H15	Jogo 2	
3	18H30	Jogo 3	
4	19H45	Jogo 4	

3º DIA - 16 de Fevereiro

Jogo				
5	09H00	Vencido 1	vs	Vencido 4
6	10H15	Vencido 2	vs	Vencido 3
7	11H30	Vencedor 1	vs	Vencedor 4
8	12H45	Vencedor 2	vs	Vencedor 3

Jogo	Classificações Finais				
9	14H00	Vencido 5	VS	Vencido 6	Ap. 7º e 8º
10	15H15	Vencedor 5	VS	Vencedor 6	Ap. 5º e 6º
11	16H30	Vencido 7	VS	Vencido 8	Ap. 3º e 4º
12	17H45	Vencedor 7	VS	Vencedor 8	Ap. 1º e 2º

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

14-16
fevereiro

Entrada Gratuita
+ Info:
joseluis.pinto@fpp.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe, no dia 25, pelas 15h30, mais uma sessão de educação para a saúde, dedicada ao tema “Interpretação de Rótulos”, no âmbito do Programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão
Multiusos de
Paredes

25 fevereiro
15h30

Entrada Gratuita
+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



WALKING FOOTBALL

1º ENCONTRO DA LIGA WALKING FOOTBALL INATEL/AF PORTO 2026

O primeiro Encontro da Liga Walking Football INATEL / AF Porto 2026 realiza-se no dia 25, entre as 10h00 e as 14h00, na Cidade Desportiva de Paredes, e tem como objetivo promover a prática desportiva, o convívio e o envelhecimento ativo num ambiente de fair play.

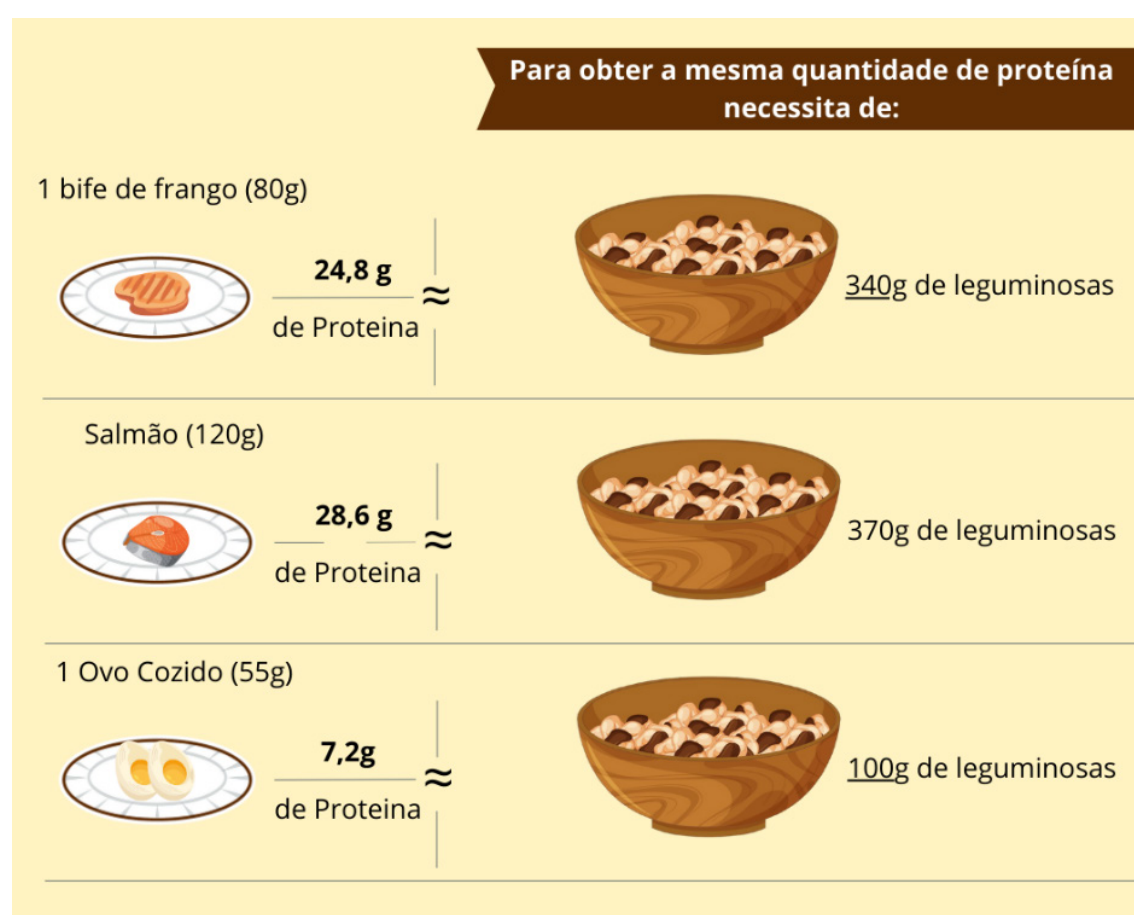
Cidade
Desportiva de
Paredes

25 fevereiro
10h00-
14h00

Entrada Gratuita

+ Info: camila.silva@afporto.pt
ana.moreira@afporto.pt

LEGUMINOSAS – A RIQUEZA NUTRICIONAL POR DETRÁS DO PEQUENO GRÃO!



Fevereiro é o mês das leguminosas, como o feijão, o grão-de-bico, as lentilhas e as ervilhas. Estes alimentos são essenciais para a população em geral, devendo estar presentes diariamente na alimentação, conforme a Roda dos Alimentos, o guia alimentar português.

As leguminosas destacam-se pelo seu **valor proteico**, sendo uma importante fonte

de proteína de origem vegetal, que contribui para o crescimento, manutenção e reparação dos tecidos do organismo. Além das proteínas, fornecem energia, são ricas em **fibra**, **vitaminas do complexo B**, como ácido fólico (B9), niacina (B3) e tiamina (B1) e **minerais** como o ferro, magnésio, potássio, zinco e cálcio, não contêm colesterol e apresentam baixo teor de gordura, o que ajuda na **prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas**.

Apesar de fazerem parte da tradição alimentar portuguesa e da Dieta Mediterrânica, o seu consumo é inferior ao recomendado, sendo importante incentivar a sua inclusão no dia a dia como uma alternativa saudável, económica e sustentável às fontes de proteína animal. Com esse objetivo a imagem seguinte irá ajudar a tomar decisões mais equilibradas e conscientes na sua alimentação diária, podendo optar por substituir a carne, peixe e ovo por leguminosas ou colocar os dois na mesma refeição, equilibrando a quantidade entre os alimentos de origem animal e os de origem vegetal.

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





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

 CAMARA 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