

INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

MARÇO.2026



GOLFE

TORNEIO DE PARES

No dia 1, o Campo de Golfe do Aqueduto recebe o Torneio de Paredes, na modalidade de Pitch&Putt. A prova é aberta a jogadores federados.

Inscrições:

8 euros – jovens

12 euros – sócios plus

15 euros – sócios basic

20 euros – convidados

Campo de
Golfe do
Aqueduto

1 março

+ Info:

paredesgolfeclube@gmail.com



BOCCIA

ABERTURA LIGA BOCCIA SENIOR INATEL PORTO

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe, no dia 4, entre as 09h00 e as 16h00, a Abertura da Liga Boccia Sénior INATEL Porto. A iniciativa marca o arranque de mais uma época desportiva dedicada ao desporto sénior, à inclusão e ao convívio entre os participantes.

Pavilhão
Rota dos
Móveis

4 março

9h00-16h00

Entrada gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



ARTES MARCIAIS

ESTÁGIO INTERNACIONAL DE PRIMAVERA 2026

Nos dias 6 e 7, o Pavilhão Multiusos de Paredes vai ser palco do Estágio Internacional de Primavera 2026, dinamizado por Japan Karate Association Portugal, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes e o União de Karaté Shotokan de Portugal. A iniciativa vai contar com a participação do Instrutor JKA HQ Keisuke Nemoto, Sensei Peté e Sensei Pula.

Pavilhão
Multiusos
Paredes

6 março
8h30-
20h30

7 março
8h30-
14h00

Entrada Gratuita
+ Info:
helderjrcruz@gmail.com



GOLFE

AVELEDA SPECIALS CUP

De 6 a 27 de março, o Paredes Golfe Clube dinamiza o torneio de Golfe Adaptado para os utentes que integram o projeto “Aveleda Specials Cup”.

Campo de
Golfe do
Aquaduto

6 - 27
março

Entrada Gratuita
Inscrições: paredesgolfeclub@gmail.com



Campo de
Golfe do
Aqueduto

8 março
10h30

GOLFE

GOLF&BRUNCH

O Paredes Golfe Clube assinala o Dia da Mulher com o evento “Golf&Brunch”, que oferece uma experiência na modalidade e um brunch.

Valor: 15 euros

Inscrições: 919 631 513

paredesgolfeclube@gmail.com



Parque
José
Guilherme

8 março
9h00-12h00

AULAS

PAREDES FITNESS | ESPECIAL DIA DA MULHER

O Município de Paredes, através dos Pelouros de Ação Social e Desporto e em parceria com os ginásios do concelho, vai assinalar o Dia Internacional da Mulher com uma iniciativa especial dedicada à promoção do bem-estar e da atividade física. Integrada nas atividades do Projeto PAREDES INTEGRA – CLDS 5G e no âmbito do programa Paredes Ativo, a iniciativa terá lugar no dia 8 de março, no Parque José Guilherme, com três aulas: pelas 09h00, aula de pilates, pelas 10h00, aula de cross training e pelas 11h00, uma aula de zumba.

Entrada Gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



BOCCIA

5ª 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 16h30, que vai contar com a participação de cerca de 300 atletas das juntas de freguesia e IPSS's do Concelho.

Pavilhão
Rota dos
Móveis

11 março
10h00-
16h30

Entrada Gratuita

+ Info:

maisvida.ativa@cm-paredes.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

DIABETES EM MOVIMENTO: SESSÃO EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE “GESTÃO DA POLIMEDICAÇÃO”

No âmbito do Programa Diabetes em Movimento, vai ser desenvolvida mais uma sessão de educação para a saúde, dedicada ao tema “Gestão de Polimedicação”, no dia 11, pelas 15h30, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos
Paredes

11 março
15h30

Entrada Gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



HÓQUEI EM PATINS

5º TORNEIO MINI-HOQUEI | APP

O 5º Torneio Mini Hóquei, dinamizado pela Associação de Patinagem do Porto, vai ser disputado no dia 14, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
Multiusos
Paredes

14 março

Entrada Gratuita
+ Info:
info@apporto.pt



CICLISMO

APRESENTAÇÃO OFICIAL DA EQUIPA PAREDES ONLUZ CICLISMONAESCOLABTT

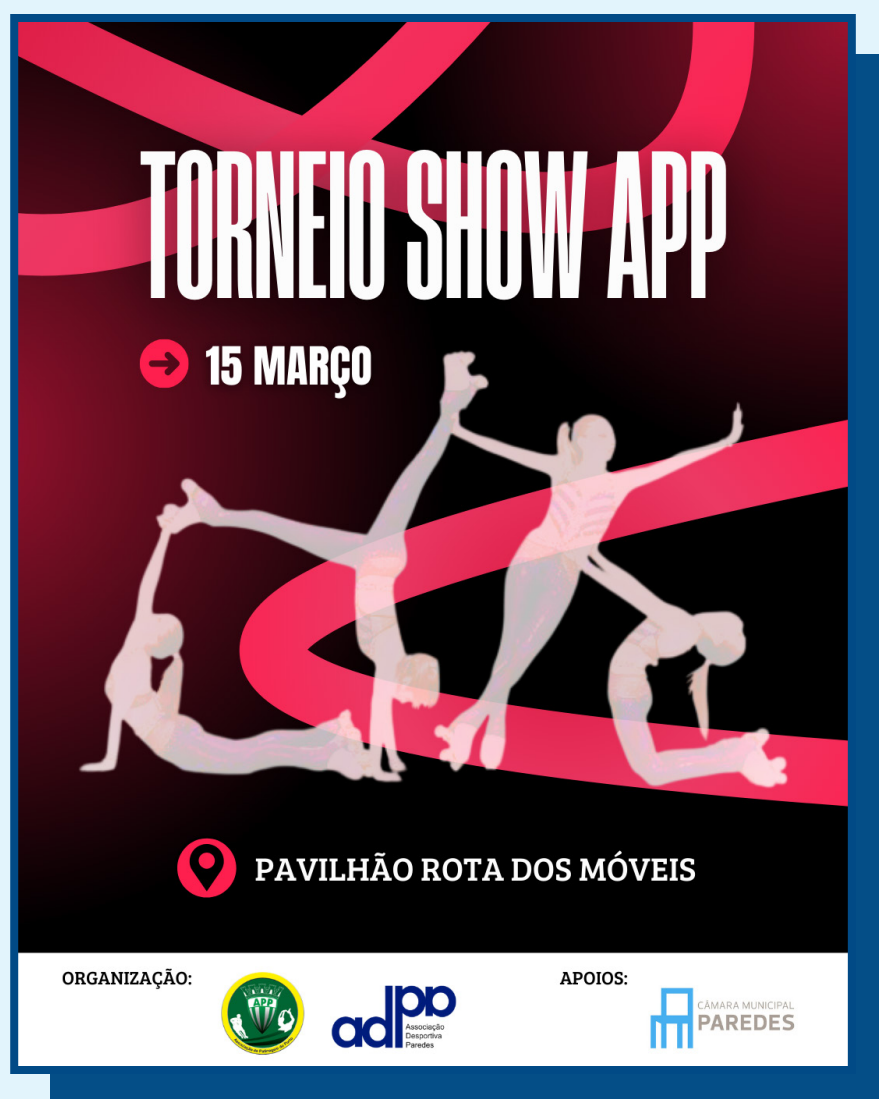
No dia 14, pelas 18h00, decorre a apresentação oficial da equipa Paredes Onluz CiclismoNaEscolaBTT, na Casa da Cultura de Paredes.

A equipa teve início há nove anos com o Desporto Escolar Sobre Rodas, com o objetivo de sensibilizar as crianças para o uso da bicicleta como forma sustentável de transporte e para a prática de uma vida saudável.

Casa da
Cultura

14 março
18h00

Entrada Gratuita
+ Info:
ciclismonaescolabt@gmail.com



PATINAGEM ARTÍSTICA

TORNEIO SHOW APP

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe, no dia 15, o Torneio Show, dinamizado pela Associação de Patinagem do Porto e pela ADPA – Associação Desportiva de Paredes.

Pavilhão
Rota dos
Móveis

15 março

Entrada Gratuita
+ Info:
adpa.direcao@gmail.com



CICLISMO

BIKE DAY

No dia 15, entre as 10h00 e as 12h00, a Escola Básica de Bitarães recebe mais uma edição da iniciativa “Bike Day”, dinamizada pela equipa Paredes OnLuz Ciclismo Na Escola BTT, em colaboração com o Município de Paredes, com o Agrupamento de Escolas de Paredes e com a equipa profissional Feira dos Sofás – Boavista Cycling Team.

Traz a tua bicicleta e vem divertir-te!

Escola
Básica de
Bitarães

15 março
10h00-
12h00

Entrada Gratuita
+ Info:
ciclismonaescolabt@gmail.com



PETANCA

TAÇA DA APZN

A APZN – Associação de Petanca da Zona Norte dinamiza, no dia 15, a partir das 09h00, mais uma competição dedicada à petanca. A iniciativa desportiva vai decorrer no Clube Caçadores de Rebordosa.

Clube
Caçadores de
Rebordosa

15 março
9h00

Entrada Gratuita

+ Info:

clubepetancarebordosa@gmail.com



PROGRAMAS MUNICIPAIS

DIABETES EM MOVIMENTO: SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: “HIGIENE ORAL”

No dia 20, pelas 15h30, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe mais uma sessão de educação para a saúde, dedicada ao tema “Higiene Oral”. A atividade é desenvolvida no âmbito do Programa Diabetes em Movimento.

Pavilhão
Multiusos
Paredes

20 março
15h30

Entrada Gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



PICKLEBALL

PORTUGAL PICKLEBALL TOUR

Nos dias 21 e 22, Lordelo recebe a etapa 5 da competição “Portugal Pickleball Tour”, dinamizada pela Associação Pickleball de Portugal, o principal circuito competitivo nacional da modalidade de Pickleball. Inscrições disponíveis brevemente.

Pavilhão
Rota dos
Móveis

21 e 22
março

+ Info:
info@associacaopickleballportugal.org



PETANCA

ELIMINATÓRIA DE MÃO-A-MÃO DA APZN

A APZN - Associação de Petanca da Zona Norte dinamiza, no dia 22, a partir das 09h00, a Eliminatoria Regional Mão a Mão, no Clube Petanca de Rebordosa.

Clube
Petanca de
Rebordosa

22 março
9h00

Entrada Gratuita
+ Info:
clubepetancarebordosa@gmail.com



CAMINHADA

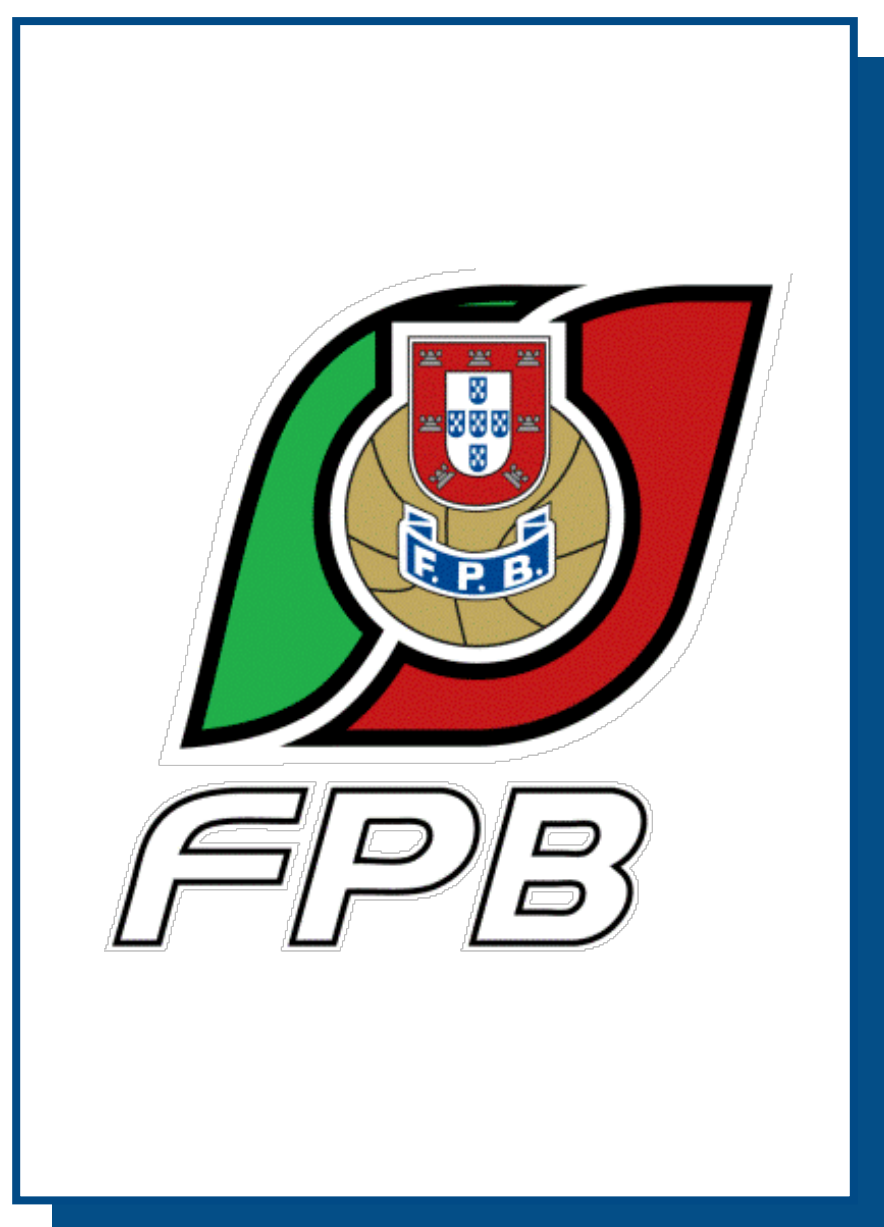
CAMINHADA SOLIDÁRIA: LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Paredes recebe, uma vez mais, a Caminhada Solidária da Liga Portuguesa Contra o Cancro no dia 29, pelas 09h00, com início no Parque José Guilherme. A iniciativa conta com um percurso de 5km e pretende promover a prática de exercício físico associada a uma causa solidária, uma vez que a totalidade de venda reverte a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Parque
José
Guilherme

29 de março
9h00

Valor: 6 euros (inclui t-shirt oficial)
Info: 255 788 988 / Pavilhão Multiusos de
Paredes / Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo



BASQUETEBOL

TAÇA DE PORTUGAL - FINAIS BASQUETEBOL FEMININO

A Taça de Portugal – Finais de Basquetebol Feminino, dinamizada pela Federação Portuguesa de Basquetebol, vai ser disputada, nos dias 28 e 29, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

28 MAR 2026

SL Benfica



15H00



Esgueira Aveiro
ECOVALOR

Sportiva
AZORISHOTELS



17H30



GDESSA Barreiro

29 MAR 2026

SL Benfica ou
Esgueira



16H00

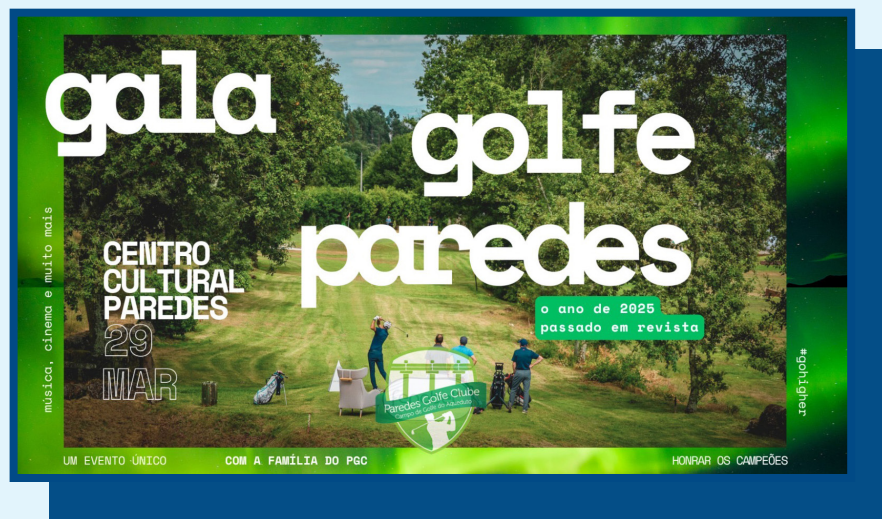


Sportiva ou GDESSA

Pavilhão
Multiusos
Paredes

28 e 29
março

Entrada Gratuita
+ Info: competicoes@fpb.pt



GOLFE

GALA ANUAL PAREDES GOLFE CLUBE

O Centro Cultural de Paredes recebe, no dia 29, pelas 18h30, a Gala do Paredes Golfe Clube, para celebrar as conquistas do ano de 2025.

Centro Cultural de Paredes 28 de março 18h30

Entrada Gratuita
+ Info: paredesgolfeclube@gmail.com



BASQUETEBOL

WORK YOUR GAME 2026 - USC PAREDES BASKET

O Pavilhão da EB 2/3 de Cristelo recebe, entre os dias 30 de março e 2 de abril, a iniciativa desportiva “Work Your Game 2026”, dinamizada pelo USC Paredes Basket. O evento é dedicado à captação de atletas, entre os 8 e os 15 anos e nascidos entre os anos de 2011 e 2018, para a equipa de basquetebol.

Pavilhão da EB 2/3 de Cristelo 30 mar - 2 abril 10h00 -12h00 e 15h30- 17h30

Inscrições: Raul Santos (917 770 999)
+ Info: santoraul@gmail.com

O PRÉ E PÓS- TREINO NA ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS FEDERADOS!



A alimentação nos atletas federados é fundamental para garantir energia, melhorar o rendimento e promover uma boa recuperação após o esforço físico. No **pré-treino**, o principal objetivo é preparar o organismo para a atividade, fornecendo **energia de fácil digestão**, devendo privilegiar-se alimentos ricos em **hidratos de carbono**, com baixo teor de gordura e fibra, aliados a uma **boa hidratação**. Exemplos simples incluem **fruta**, iogurte natural,

pão simples com queijo magro ou **aveia**.

Durante o treino, é essencial beber **água** regularmente para prevenir a desidratação e manter o desempenho, sobretudo em sessões mais exigentes.

No **pós-treino**, a alimentação assume um papel determinante na **recuperação**. É importante repor **líquidos**, recuperar as **reservas de energia** e favorecer a **regeneração muscular** através da combinação de **hidratos de carbono e proteína**. Algumas opções adequadas incluem **iogurte com fruta, leite ou batidos, sandes de pão integral com proteína magra** ou **refeições simples** como arroz, massa ou batata acompanhados de ovos, frango ou peixe.

Além destes cuidados, uma hidratação adequada ao longo do dia é indispensável, uma vez que mesmo uma ligeira desidratação pode comprometer o rendimento desportivo e a recuperação. Sem esquecer que a alimentação é um dos maiores aliados no desempenho desportivo dos atletas!

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!

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