


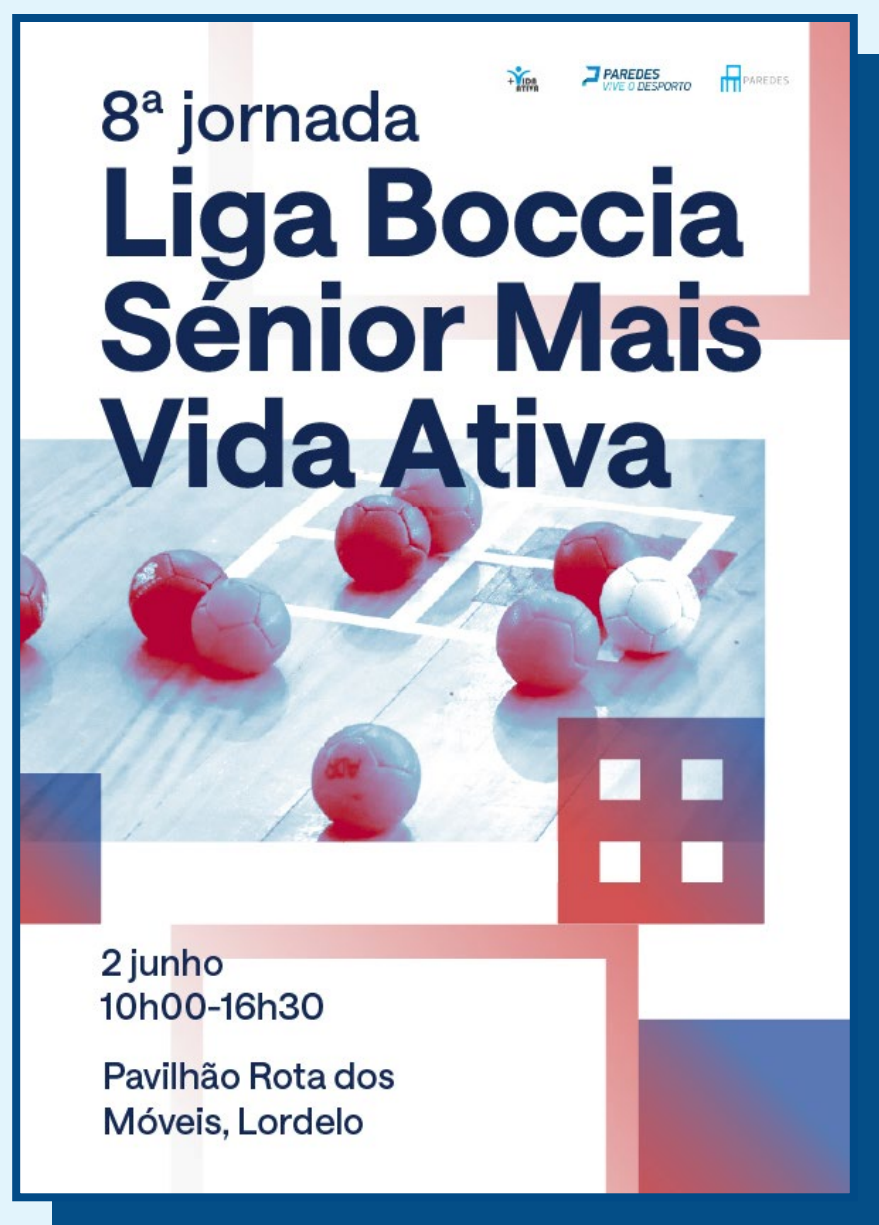
INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

JUNHO.2026



BOCCIA

8ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe mais uma jornada da Liga Bocchia Sénior Mais Vida Ativa, no dia 2, entre as 10h00 e as 16h30, que vai contar com a participação de atletas das freguesias e IPSS's do Concelho.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo 2 junho 10h00-16h30

Entrada Gratuita
+ Info:
maisvida.ativa@cm-paredes.pt



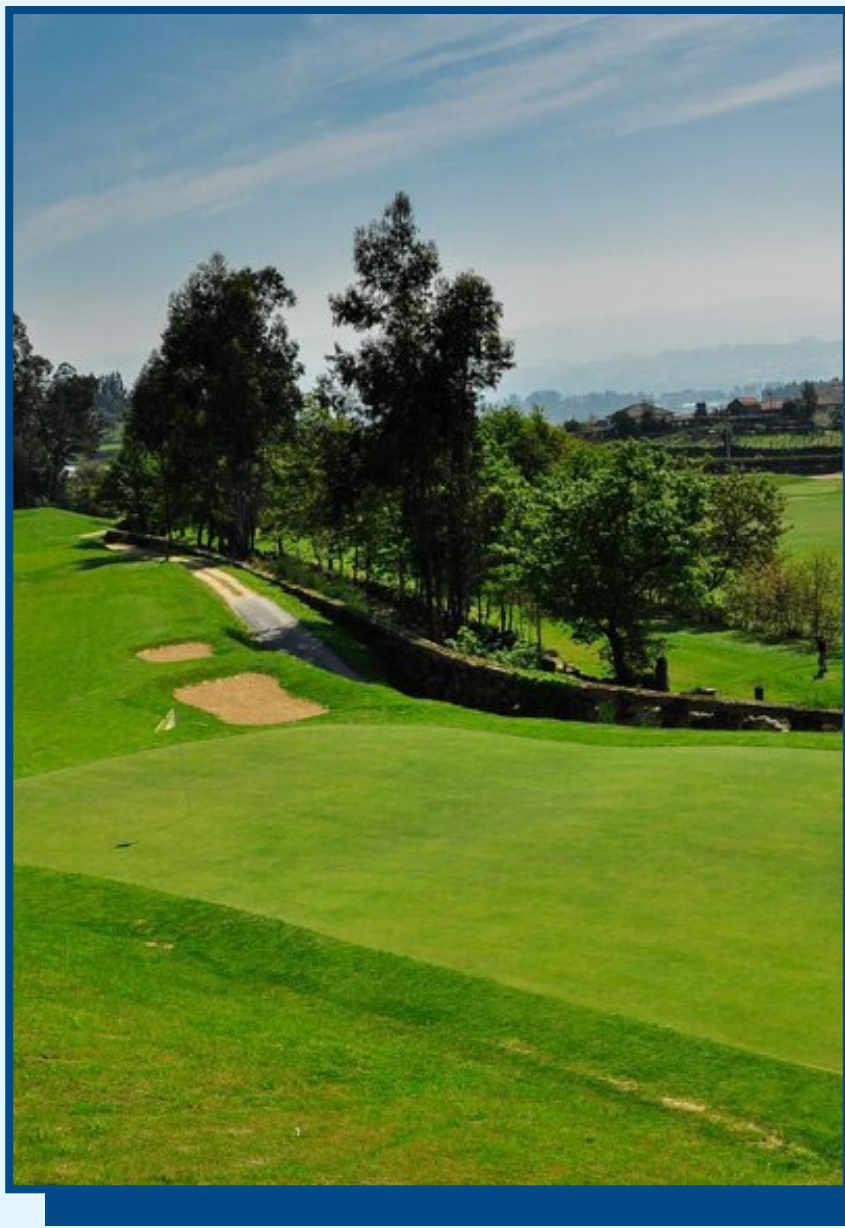
BOCCIA

4ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR INATEL- PAREDES

No dia 3, entre as 09h00 e as 17h30, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe a quarta jornada Liga Bocchia Sénior Inatel, um momento dedicado ao desporto sénior, à inclusão e ao convívio saudável entre participantes.

Pavilhão Rota dos Móveis 3 junho 09h00-17h30

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



PROGRAMAS MUNICIPAIS

PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO: DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

De forma a assinalar o Dia Mundial do Ambiente, o programa Diabetes em Movimento vai dinamizar no dia 5, entre as 14h30 e as 16h00, uma atividade de golfe no Campo de Golfe do Aqueduto. Sessão aberta apenas aos participantes do Programa Diabetes em Movimento

Campo de Golfe do Aqueduto

5 junho
14h30 -16h00

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



ATLETISMO

CORRIDA CIDADE DE GANDRA

No dia 6, pelas 19h00, a Junta de Freguesia de Gandra, com o apoio da Associação Cultural e Recreativa de Vilarinho de Cima, organiza a Corrida Cidade de Gandra que integra três atividades: corrida de 10km, corrida sprint de 5km e caminhada de 5km.

Gandra

6 junho
19h00

Inscrições:
https://www.portimer.pt/corrída_gandra_2026
Info: eventos@portimer.pt



HÓQUEI EM PATINS

CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 HÓQUEI EM PATINS: APURAMENTO REGIÕES AUTÓNOMAS

De 5 a 7 de junho, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe o Campeonato Nacional Sub 15 de Hóquei em Patins para apuramento das regiões autónomas.

Pavilhão Multiusos de Paredes 5, 6 e 7 junho

Entrada gratuita
+ info: joseluis.pinto@fpp.pt



CAMINHADA

4ª CAMINHADA ANUAL | G.D.R. "OS ROMANOS" DE BESTEIROS

O Grupo Desportivo e Recreativo "Os Romanos" de Besteiros realiza, no dia 7, a 4ª Caminhada Anual pela localidade de Besteiros, onde são esperados cerca de 350 participantes. A iniciativa conta com um percurso de 7,5km e tem início às 9h30, na Antiga Escola Primária de Besteiros.

Antiga Escola Primária de Besteiros 7 junho 9h30

Preço: 6 euros
+ info: gdrosromanos@outlook.pt



ANDEBOL

ENCONTRO REGIONAL DE MINIS INFANTIS - ANDEBOL

O Encontro Regional de Minis e Infantis da Associação de Andebol do Porto realiza-se de 12 a 14 de junho, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão Multiusos de Paredes 12, 13 e 14 de junho

Entrada gratuita
+ info: geral@andebolporto.pt



FUTSAL

II TORNEIO FUTSAL 12H

O Pavilhão Municipal de Vandoma recebe no dia 13, entre as 08h00 e as 20h00, a segunda edição do Torneio de Futsal 12h. O evento desportivo está aberto a toda a comunidade mediante a entrega da respetiva inscrição.

Pavilhão Municipal de Vandoma 13 de junho 08h00-20h00

Entrada Gratuita
+ Info: presidente.jfvandoma@gmail.com



Cidade Desportiva de Paredes 13 junho

FUTEBOL

TORNEIO DE VETERANOS - FUTEBOL DE 11

A Cidade Desportiva de Paredes acolhe, no dia 13, o Torneio de Veteranos - Futebol de 11, um evento desportivo que tem vindo a crescer e a afirmar-se como uma referência no panorama do futebol de veteranos. Em competição vão estar o USC Paredes Veteranos, o FC Porto Vintage, o FC Famalicão e Mallorca Legends.

Entrada Gratuita
+ Info:
usc.veteranos.1924@gmail.com



Junta de Freguesia de Vilela 14 junho
06h00

CAMINHADA

CAMINHADA ATÉ SANTA RITA

No dia 14 de junho, a Associação Junta-te convida todos a participar numa caminhada até Santa Rita, que terá como ponto de encontro a Junta de Freguesia de Vilela, pelas 06h00. Será um momento de união, fé, amizade e partilha, onde cada passo representa também o espírito da associação: caminhar juntos, apoiar uns aos outros e fortalecer os laços da comunidade.

Entrada Gratuita
+ Info:
grupojuntate@gmail.com



BOCCIA

TAÇA DA LIGA BOCCIA SÉNIOR MVA

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe a Taça da Liga Boccia Sénior Mais Vida Ativa no dia 17, entre as 10h00 e as 17h30, que vai reunir atletas das freguesias e IPSS's do Concelho.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo 17 junho 10h00-17h30

Entrada Gratuita
+ Info:
maisvida.ativa@cm-paredes.pt



PADEL

LUSITANA PORTUGAL MASTER PADEL - FIP PLATINUM

Paredes acolhe, pela terceira vez, um dos mais prestigiados eventos do circuito internacional de Padel, afirmando-se como a capital portuguesa da modalidade. A competição acontece entre os dias 15 e 21 de junho, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A organização do evento resulta da colaboração conjunta da Federação Internacional de Padel e da Federação Nacional de Padel, em articulação e apoio do Município de Paredes, do Instituto Português da Juventude (IPDJ), do Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP) e parceiros locais.

Pavilhão Multiusos de Paredes 15 a 21 junho

Preço sob consulta
+ Info:
www.portugalmasterpadel.com



ANDEBOL

TAÇA DE ABERTURA CIRCUITO REGIONAL DE ANDEBOL PRAIA

A Taça de Abertura do Circuito Regional de Andebol de Praia do Porto (And´Praia ´26) é um evento de destaque no início da temporada de andebol de praia, organizado pela Associação de Andebol do Porto. A prova realiza-se em Paredes, entre os dias 19 e 21 de junho, no Campo de Areia do Parque da Cidade.

Campo de Areia do
Parque da Cidade de
Paredes

19, 20, 21
junho

Entrada Gratuita
+ Info:
geral@andebolporto.pt

Mostras de Ciclismo
Programa Biciclar

BANDERA da ÉTICA CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Centro Escolar	Data
Lordelo 1	18 junho
Lordelo 2	22 junho
Cete	23 junho
Baltar	24 junho
Gandra	25 junho
Duas Igrejas	26 junho
Paredes	29 junho

*Horário das Atividades
09:15 – 17:00

Cronograma do Dia da Mostra Biciclar

- 08h00–09h00: Montagem da infraestrutura e logística.
- 09h15: Início oficial das atividades com os alunos.
- 12h30 – 13h15: Pausa para almoço.
- 17h00: Encerramento das atividades pedagógicas.
- 17h00 – 17h30: Desmontagem e limpeza do espaço.

CICLISMO

MOSTRAS DE CICLISMO

O Município de Paredes, através do Projeto Municipal Biciclar, organiza, entre os dias 18 e 29 de junho, das 09h15 às 17h00, Mostras de Ciclismo Biciclar. A iniciativa desportiva vai decorrer nos Centros Escolares de Lordelo 1, Lordelo 2, Cete, Baltar, Gandra, Duas Igrejas e Paredes e tem como objetivo que os alunos tenham um contacto mais direto com o ciclismo e com a prática de exercício físico.

Centros
Escolares do
Concelho

18 a 29 de
junho
09h15 – 17h00

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



BTT

3ª ROTA LORDELENSE EM BTT - PASSEIO SOLIDÁRIO

Os Bombeiros Voluntários de Lordelo organizam no dia 21, às 9h00, a terceira edição da Rota Lordelense em BTT, um evento de cariz solidário com o objetivo de reverter fundos para a associação humanitária. O Passeio vai percorrer as cidades de Lordelo, Rebordosa e Sobrado.

Avenida da República,
410

21 junho
9h00

Preço: 13 euros

+ Info:

direcao@bvlordelo.org



CICLISMO

PRÉMIO RIBEIRO DA SILVA

O Concelho de Paredes recebe, no dia 21, o Prémio Ribeiro da Silva, organizado pela Associação de Ciclismo do Porto, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes, da Federação Portuguesa de Ciclismo e do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. O evento desportivo, com início e fim junto à Estátua Ribeiro da Silva, em Lordelo, vai contar com a participação do Escalão de Esperanças.

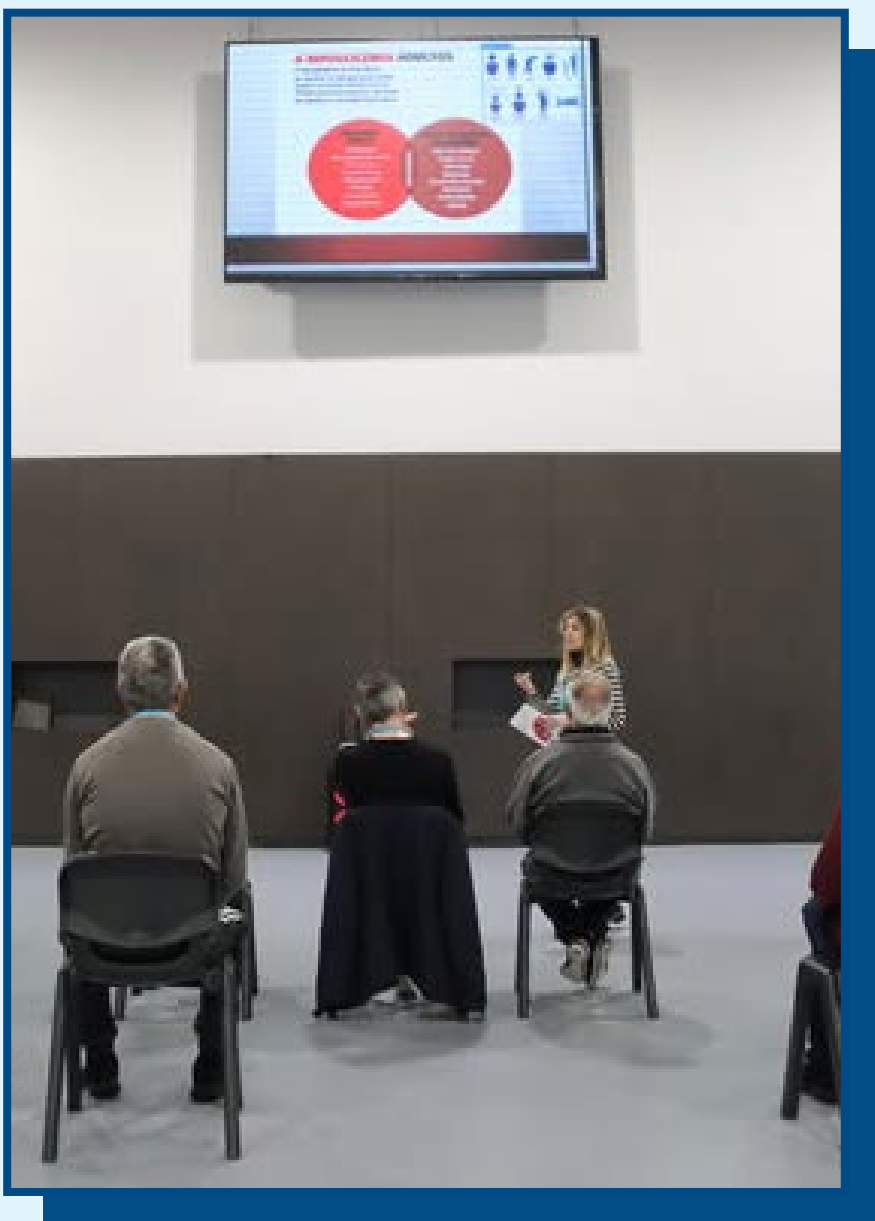
Lordelo

21 junho

Entrada gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe mais uma sessão de educação para a saúde no dia 24, pelas 15h30, dedicada ao tema “Atividade Física nas Atividades da Vida Diária”, no âmbito do programa Diabetes em Movimento.

Sessão aberta apenas aos participantes do Programa Diabetes em Movimento

Pavilhão
Multiusos
de Paredes

24 de junho
15h30

Entrada Gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



ANDEBOL

1ª ETAPA DA 27ª EDIÇÃO DO CIRCUITO REGIONAL DE ANDEBOL DE PRAIA DO PORTO

O Campo de Areia do Parque da Cidade de Paredes recebe, entre os dias 25 e 28 de junho, a primeira etapa da 27ª Edição do Circuito Regional de Andebol de Praia do Porto.

Campo de Areia do
Parque da Cidade de
Paredes

25, 26,
27 e 28
de junho

Entrada gratuita

+ info:

geral@andebolporto.pt



XADREZ

2.ª EDIÇÃO DO TORNEIO 24 HORAS DE PUZZLES

Vai decorrer, nos dias 27 e 28 de junho, a segunda edição do Torneio 24h de Puzzles, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão Multiusos Paredes
27 e 28 de junho

Entrada Gratuita
+ Info: geral@appz.pt



ATLETISMO

CORRIDA DAR VIDA A PAREDES

Paredes recebe, no dia 28 de junho, pelas 09h30, uma manhã dedicada ao desporto e ao convívio, com partida e chegada no Parque José Guilherme.

O percurso do evento, além da distância de 10 km, conta com uma prova de 5 km integrada no circuito Super 5 e ainda uma caminhada de 5 km, aberta a todas as idades.

Inscrições: <https://runporto.com/pt/eventos/corrida-dar-vida-paredes/corrida-dar-vida-paredes-2026/>

Parque José Guilherme, Paredes
28 junho
09h30

+ Info:
geral@runporto.com



CAMINHADAS

PASSOS SOLIDÁRIOS - CRUZ VERMELHA VILELA

A Associação Junta-te organiza, no dia 28, pelas 09h00, a Caminhada Passos Solidários. A iniciativa, que conta com um percurso de 9km, tem uma componente solidária, uma vez que as inscrições revertem na totalidade para a Cruz Vermelha de Vilela.

Cruz Vermelha de Vilela
28 junho
09h00

Preço: 5 euros
+ Info:
grupojuntate@gmail.com



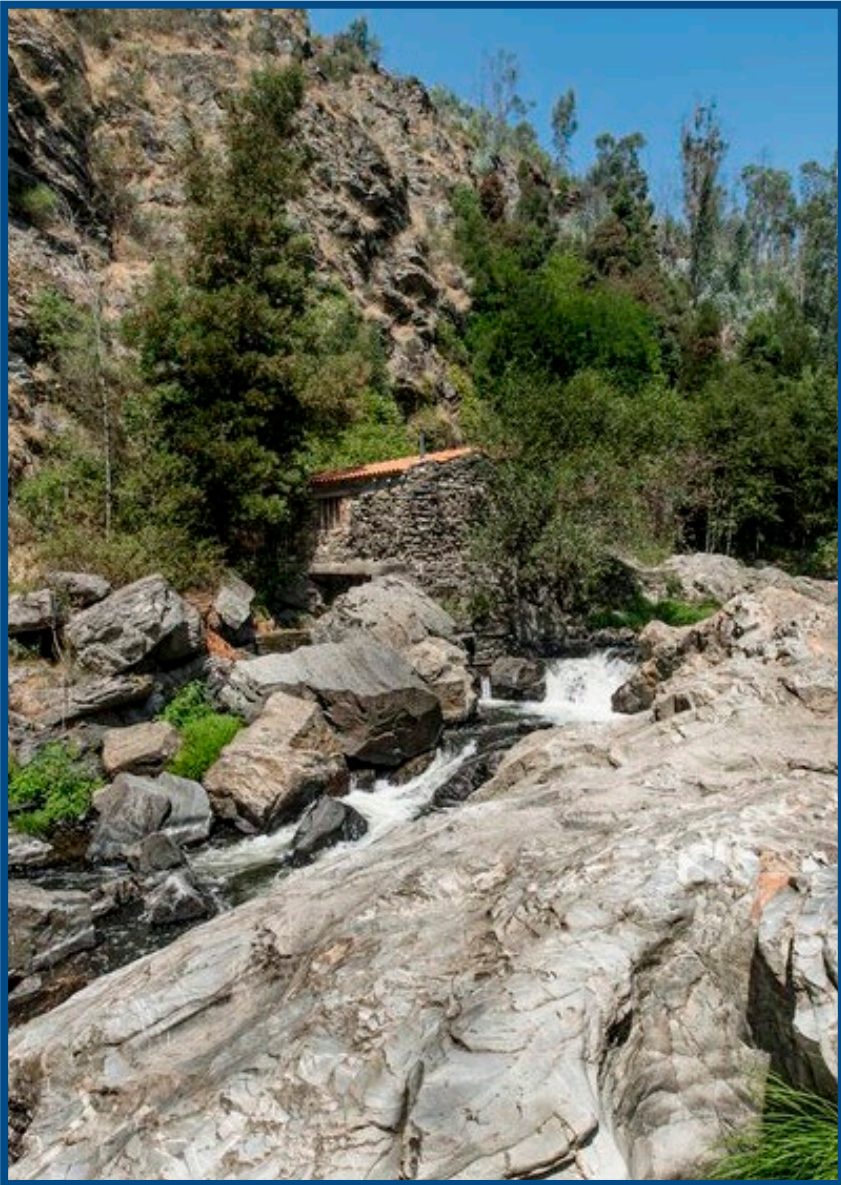
PATINAGEM ARTÍSTICA

CAMPEONATO NACIONAL DE DANÇA

O Pavilhão Rota dos Móveis recebe entre os dias 29 junho e 5 de julho o Campeonato Nacional de Dança - Patinagem Artística. Em competição vão estar diversos escalões, nomeadamente, Infantis, Iniciados, Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo
29 junho a 5 de julho

Entrada gratuita
+ info:
geral@fpp.pt



PROGRAMAS MUNICIPAIS

CONVÍVIO FINAL - PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO

No dia 29 de junho, pelas 14h30, realiza-se o convívio final do programa Diabetes em Movimento, na Senhora do Salto, em Aguiar de Sousa, onde se pretende reunir todos os integrantes do programa num momento de partilha, atividade física e convívio.

Sessão aberta apenas aos participantes do Programa Diabetes em Movimento

Senhora do
Salto, Aguiar
de Sousa

29 junho
14h30

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

CRIANÇAS EM MOVIMENTO: O QUE COMER ANTES E DEPOIS DO TREINO?

Para crescer, aprender e praticar desporto, o corpo precisa de uma alimentação equilibrada! No caso das crianças que praticam desporto, é importante saber o que comer antes e depois do treino, considerando a sua influência no rendimento e na recuperação.

Antes do treino: A alimentação antes do treino depende muito da hora em que este acontece. Quando o horário do treino é próximo da hora do lanche, o lanche habitual poderá ser suficiente e deve incluir alimentos dos grupos dos cereais e derivados, laticínios e fruta.



Se o treino acontecer mais tarde, pode ser necessário fazer um reforço 1 a 2 horas antes, com hidratos de carbono de fácil digestão (ex: tortitas de milho, compota, marmelada...).



Depois do treino

Após o treino é importante:

- Recuperar - com alimentos ricos em hidratos de carbono, que repõem a energia;
- Reparar - com alimentos ricos em proteína, que ajudam na recuperação dos músculos;
- Reidratar - com água e alimentos ricos em água.

Durante a semana, os treinos poderão terminar perto da hora do jantar, assim, o jantar acaba por ser a refeição pós-treino e devendo ter a seguinte composição:



No entanto, se o intervalo entre o fim do treino e a refeição principal for longo, pode ser necessário fazer um pequeno lanche logo após o exercício. Isto também se aplica em jogos ou treinos ao fim de semana.



Vamos ver como pode ser o dia de um pequeno desportista!

EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR DE UM PEQUENO DESPORTISTA

Pequeno-almoço - 8h

- 1 pão de mistura + 1 fatia de queijo flamengo light + 6-8 morangos

Lanche da manhã - 10h30

- 1 iogurte líquido de aromas + 5 nozes

Almoço - 12h30

- Sopa de legumes + bolonhesa de atum + maçã

Lanche - 15h

- iogurte em camadas (1 iogurte sólido + 1 punhado de aromas e mirtilos + 1 mão de cereais de milho sem adição de açúcar)

Lanche pré-treino - 17h30

- 3-5 bolachas maria + 1 saqueta de fruta

Jantar - 20h30

- Sopa de legumes + peito de frango estufado com cenoura e ervilhas acompanhado com arroz branco + 2 fatias de meloa.

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



PAREDES
VIVE O DESPORTO





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: Pilates (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