


INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

JULHO/AGOSTO.2026



BASQUETEBOL

“WORK YOUR GAME 2026” – CAMPUS CARLOS SEIXAS

De 29 de junho a 3 de julho, a Escola EB 2/3 de Cristelo recebe uma semana de treinos Bi-Diários para captação de novos atletas na modalidade de basquetebol.

EB 2/3
Cristelo

29 junho a
3 julho

Entrada gratuita
+ Info:
santoraul@gmail.com



PATINAGEM ARTISTICA

CAMPEONATO NACIONAL DE DANÇA

O Pavilhão Rota dos Móveis recebe o Campeonato Nacional de Dança - Patinagem Artística entre os dias 29 junho e 5 de julho. Em competição vão estar 300 atletas.

Pavilhão
Rota dos
Móveis

29 de junho a
5 de julho

Entrada gratuita
+ Info:
geral@fpp.pt








PESSOAS-FSE+ -03074900
INATEL Longevidade +

Olimpíadas Seniores

NUTS II (Norte)
 Município de Paredes
 Pavilhão Multiusos de Paredes

Objetivo:
 Promover o envelhecimento ativo e saudável através da atividade física, da literacia em saúde e do convívio social. Incentivar o bem-estar, a participação comunitária e a valorização da cultura tradicional portuguesa.

Parceiros:




JOGOS TRADICIONAIS

OLIMPIADAS SENIORES

No dia 2, entre as 09h30 e as 12h30, o Pavilhão Multiusos de Paredes acolhe as Olimpíadas Seniores, com a promoção de diversos jogos tradicionais. Esta iniciativa assinala o encerramento da época 2025/2026 do Programa Mais Vida Ativa.

Pavilhão
 Multiusos de
 Paredes

2 julho
 9h30-12h30

Entrada gratuita
 + Info:
maisvidaativa@cm-paredes.pt



EVENTOS

PAREDES CAPITAL EURO-ATLÂNTICA DO DESPORTO 2027

No dia 2, pelas 11h00, vai decorrer a Conferência de Imprensa de Apresentação de Paredes Capital Euro-Atlântica do Desporto 2027, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão
 Multiusos de
 Paredes

2 julho
 11h00

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



MOTOCICLISMO

XXIII CONCENTRAÇÃO DE MOTAS E MOTORIZADAS ANTIGAS

A XXIII Concentração de Motas e Motorizadas Antigas regressa a Rebordosa, no dia 4, para mais uma edição dedicada à preservação e celebração do património das duas rodas. Este evento reúne proprietários, colecionadores e entusiastas de motas e motorizadas clássicas, proporcionando um dia de convívio.

Praça da
Comunidade
Rebordosa

4 de julho
09h30-16h00

Inscrições / Informações: 910 241 623
+ info:
rebordosa.motoclube@gmail.com



ANDEBOL

PAREDES HANDBALL CUP

Paredes volta a ser a Capital do Andebol, entre 8 a 12 de julho. O Paredes Handball Cup '26 traz ao Concelho milhares de atletas de diversos países. O torneio inclui jogos de andebol indoor.

Concelho
de Paredes

8 a 12
de julho

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



ARTES MARCIAIS

INTERNACIONAL SUMMER CAMP KARATÉ 2026

No dia 11, entre as 09h30 e as 18h00, o Pavilhão do Centro Escolar de Rebordosa recebe o International Summer Camp Karaté 2026, dinamizado pela Associação Dínamo Oitenta de Rebordosa.

Pavilhão do Centro Escolar de Rebordosa 11 de julho
9h30-18h00

Preço sob consulta
+ info:
dinamooitenta@sapo.pt



PETANCA

FINAL NACIONAL DE TIRO DE PRECISÃO

O Clube de Petanca de Rebordosa organiza, nos dias 11 e 12 de julho, a Final Nacional de Tiro de Precisão, na sede do clube.

Sede Clube Petanca 11 e 12
Rebordosa, Parque Rio de julho
Ferreira, Rebordosa

Entrada gratuita
+ info:
clubepetancarebordosa@gmail.com



TÉNIS DE MESA

XII TORNEIO DAS FESTAS DA CIDADE E DO CONCELHO DE PAREDES

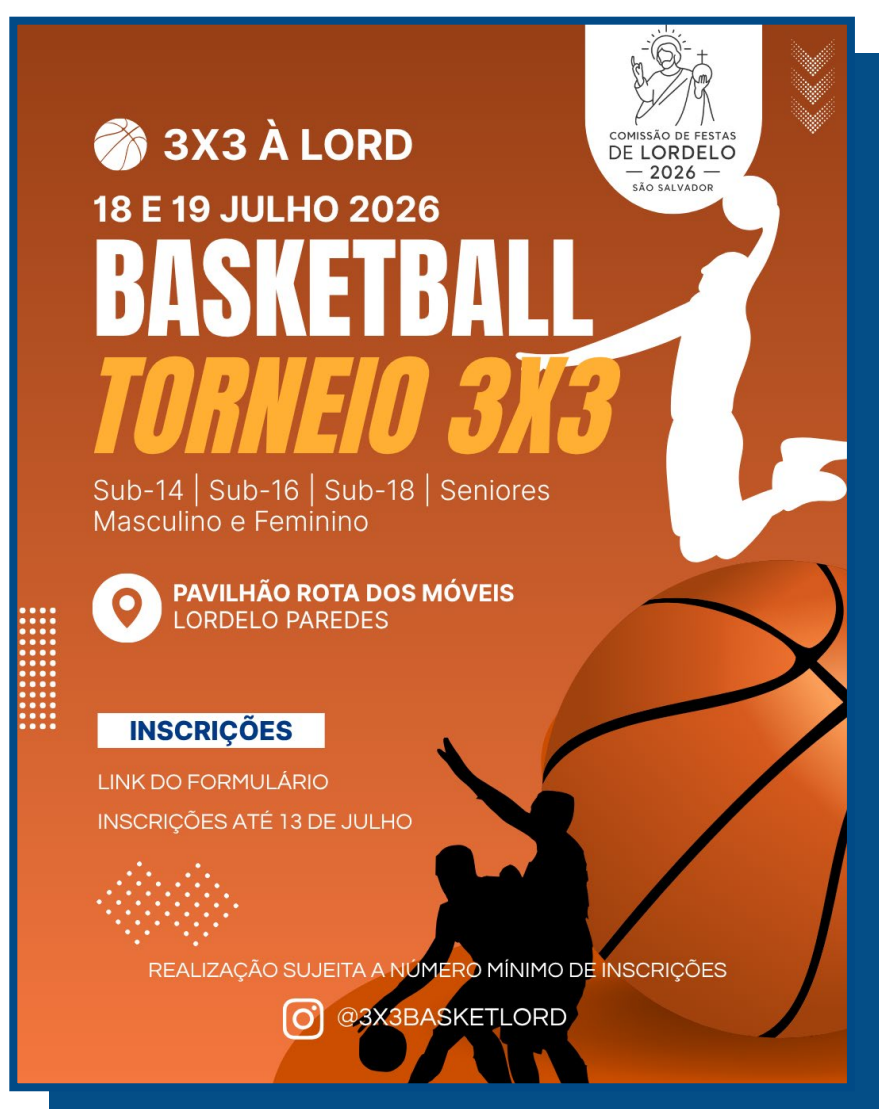
No âmbito das Festas da Cidade e do Concelho de Paredes, vai ser realizado um Torneio de Ténis de Mesa no dia 18 de julho.

Paredes

18 de julho

Inscrições: 6 euros

Info: 965 095 162 - 934 577 330



BASQUETEBOL

BASKETBALL TORNEIO 3X3

Nos dias 18 e 19 de julho, vai decorrer um Torneio de Basquetebol 3x3, no Pavilhão Rota dos Móveis. A competição conta com a participação dos escalões Sub 14, Sub 16, Sub 18 e Seniores, Masculino e Feminino, e é dinamizado pela Comissão de Festas de Lordelo.

Pavilhão Rota dos Móveis,
Lordelo

18 e 19
de julho

Preço sob consulta
+ Info:

comissaofestas26@gmail.com



FUTSAL

JOGO SOLIDÁRIO PELO DIOGO

No dia 25, pelas 17h00, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe um jogo solidário de futsal, com o objetivo de angariação de fundos.

Pavilhão 25 de julho
Multiusos de 17h00
Paredes

Preço: 5 euros
+ info:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt



CICLISMO

GRANFONDO PAREDES 2026

O Granfondo Paredes vai para a estrada a 26 de julho de 2026, com partida e chegada no Parque José Guilherme. Este novo evento de ciclismo é organizado pela Cabreira Solutions, em parceria com a Câmara Municipal de Paredes, e espera a participação de mais de 1000 ciclistas entre profissionais e amadores. Este evento reforça a aposta do concelho no turismo desportivo.

Concelho de 26 de julho
Paredes 7h30

Entrada gratuita
+ Info:
geral@granfondotorresvedras.com

**CAMPUS DE FÉRIAS
USC PAREDES**
HOQUEI EM PATINS

UNIÃO SPORT CLUBE DE PAREDES
U.S.C.P.

CONVIDADOS ESPECIAIS

INSCRIÇÃO
85 STICKS
(com direito a lanche, almoço e camisola)

Pedro Paulino
919361755
Ana Rodrigues
933756657

DE DIA 22 A 24
(INICIAÇÃO ATÉ ESCOLARES)

DE DIA 27 A 29
(ESCOLARES A SUB 15)

HORÁRIO:
DAS 10:00 ATÉ ÀS 17:30

**CAMPUS DE FÉRIAS
USC PAREDES
(JULHO 2026)**
VEM EXPERIMENTAR!

EB 2/3 de Paredes 22 a 24 julho
29 a 31 julho

HÓQUEI EM PATINS

CAMPUS FÉRIAS USC PAREDES

De 22 a 24 e de 29 a 31 de julho, a Escola EB 2/3 de Paredes vai receber o Campus de Férias do União Sport Clube de Paredes - Hóquei em Patins.

Preço: 85 euros (com lanche, almoço e camisola)
+ Info: hoquei@uscp.pt

F MOTION DANCE
APRESENTA

**ENTRE
PASSOS
E
VOZES**

UM ESPETÁCULO DE DANÇA

DIA
01/08

PELAS
21h

LOCAL
Pavilhão
Rota dos Móveis

ENTRADA TEM O VALOR DE **4 PASSOS**

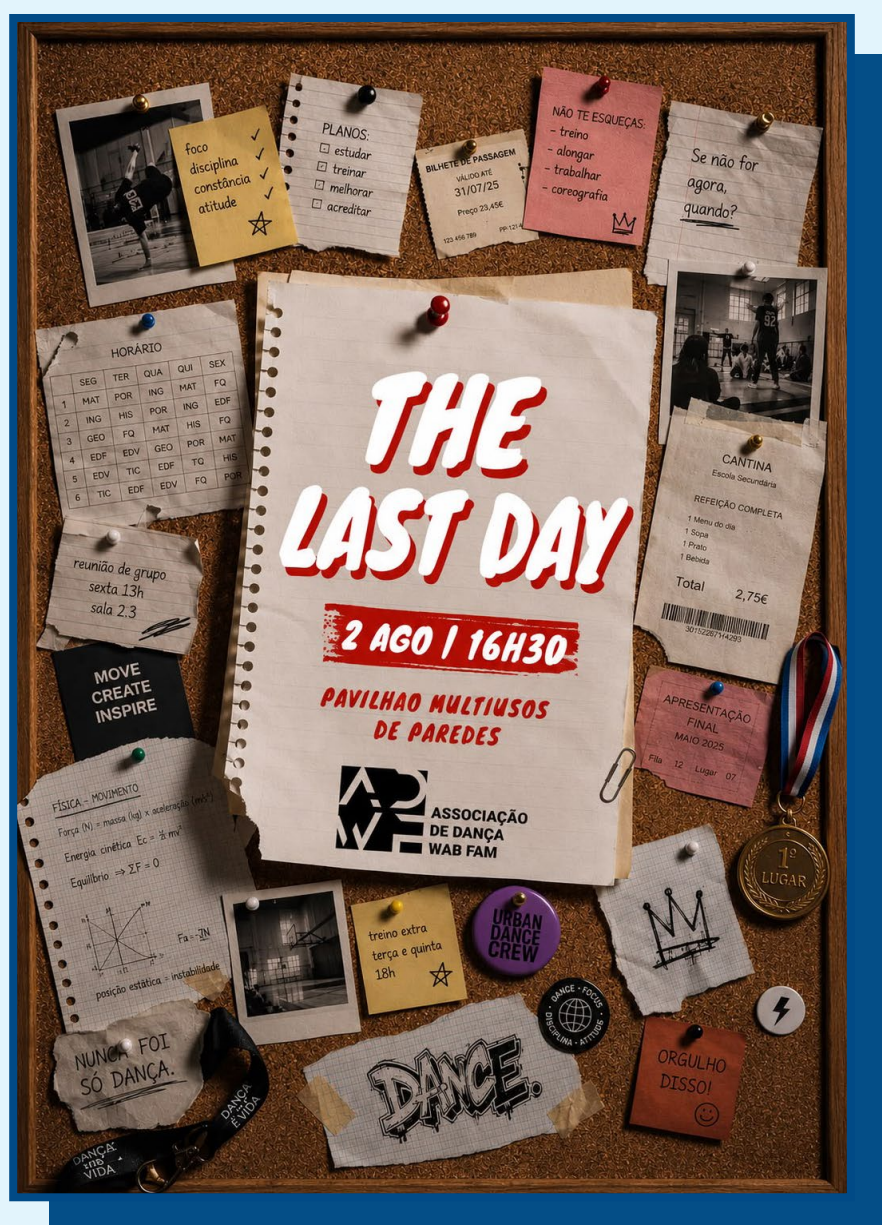
Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo 1 de agosto

DANÇA

ESPETÁCULO: ENTRE PASSOS E VOZES

No dia 1 de agosto, pelas 21h00, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, vai ser palco do espetáculo de dança do Fmotion dance "Entre Passos e Vozes".

Preço: 4 euros
+ Info: ffmotiondance@gmail.com



DANÇA

ESPETÁCULO WAB FAM

A Wab Fam apresenta um espetáculo de dança, no dia 2 de agosto, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

Pavilhão Multiusos de Paredes 2 de agosto

Preço sob consulta + Info: wabfam17@gmail.com



CICLISMO

87ª VOLTA A PORTUGAL

A cidade de Paredes volta a ser palco da maior festa do ciclismo realizada em Portugal, entre os dias 5 a 16 de agosto, com a 87ª Volta a Portugal em Bicicleta. O percurso será anunciado em breve.

Concelho de Paredes 5 a 16 de agosto

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

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NOS DESPORTISTAS EM DIAS DE CALOR

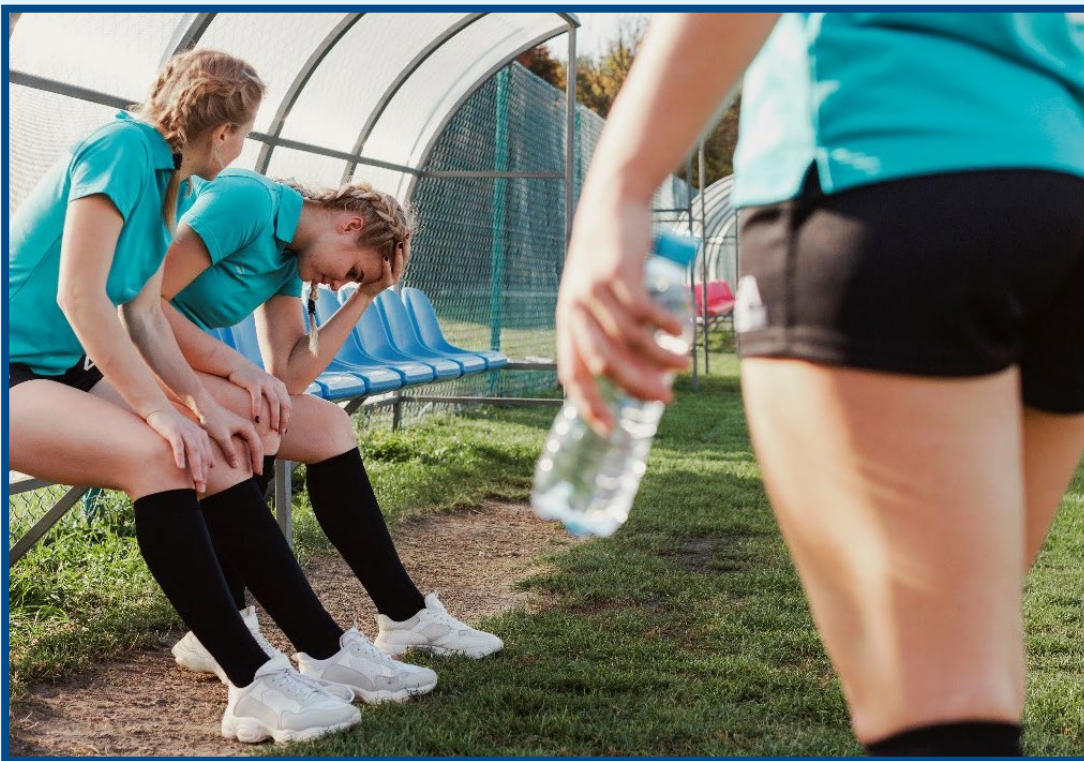


No Verão, os cuidados com a hidratação devem ser reforçados em todas as faixas etárias. Os desportistas, como um dos grupos mais suscetível à desidratação devido às grandes perdas de água através do suor durante a prática desportiva com temperatura elevadas, este reforço é de extrema necessidade, evitando sintomas como fadiga, redução da força muscular, tonturas e caibras.

Definir recomendações de ingestão de água não é uma prática simples, uma vez que depende de desportista para desportiva, do estado de hidratação do atleta, do seu peso e, também, da quantificação da perda de água durante o exercício.

Verificação do estado de hidratação

Uma hidratação adequada deve estar inserida na rotina diária, de forma a evitar a desidratação. A atenção aos sintomas de desidratação, como boca seca, urina escura, fadiga, caibras ou olhos “afundados”, devem ser redobrados com temperaturas mais elevadas.



Cálculos das necessidades

A dose diária recomendada são cerca de 35/40 ml de líquidos por quilo de peso, devendo a bebida de eleição ser a água.

Quantificação da perda de água durante o exercício

Além dos 2 passos anteriores, é necessário acrescentar a quantidade necessária de água para colmatar a perda de líquidos durante o exercício. Devendo ingerir 150% da quantidade de peso perdido nas primeiras horas depois do exercício, como recuperação.

Hidratação e Exercício Físico

1) Beber antes do exercício

Antes da prática de exercício deve ser garantida a ingestão de 250 a 500 ml de água. Garantindo uma boa hidratação antes do exercício.

2) Beber durante o exercício

Fazer-se acompanhar por uma garrafa de água, bebendo alguns goles nas pausas do exercício, vai permitir a reposição da água perdido através do suor.

3) Beber depois do exercício

Após a prática de exercício é importante repor a água e minerais perdidos através do suor, devendo a ingestão de água iniciar nas primeiras horas após o exercício e permanecer até ao final do dia.

Sublinhamos que o reforço hídrico durante o calor vai permitir a prática de exercício físico em segurança e em pleno rendimento.



MAIS VIDA ATIVA

época 2025/26

Turma	Freguesia	Local	Dias	Horário
Paredes 1	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	9:00-9:45
Paredes 2	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	3ª e 6ª feira	9:00-9:45
Paredes 3	Paredes	Pavilhão Multiusos de Paredes	2ª e 5ª feira	18:00-18:45
Rebordosa 1	Rebordosa	Junta de Freguesia de Rebordosa	2ª e 5ª feira	9:15-10:00
Rebordosa 2	Rebordosa	Pavilhão Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19:30-20:15
Sobreira	Sobreira	Pavilhão da Casa do Povo de Sobreira	2ª e 5ª feira	9:15-10:00
Gondalães	Paredes	Antiga Escola Primária	2ª e 5ª feira	9:15-10:00
Vandoma	Vandoma	Pavilhão Municipal de Vandoma	2ª e 5ª feira	10:30-11:15
Lordelo	Lordelo	Pavilhão Rota dos Móveis	2ª e 4ª feira	19:30-20:15
Duas Igrejas	Duas Igrejas	Centro Escolar de Duas Igrejas	3ª e 6ª feira	19:30-20:15
Vilela	Vilela	Junta de Freguesia de Vilela	3ª e 6ª feira	9:15-10:00
Aguiar de Sousa	Aguiar de Sousa	Mercadinho de Aguiar de Sousa	2ª e 5ª feira	20:00-20:45
Besteiros	Paredes	AD Besteiros	2ª e 5ª feira	18:00-18:45
Parada de Todeia	Parada de Todeia	Salão de Junta de Freguesia	2ª e 5ª feira	10:30-11:15
Bitarães	Paredes	Junta de Freguesia de Bitarães	3ª e 6ª feira	17:00-17:45
Gandra	Gandra	Centro Paroquial de Gandra	2ª e 5ª feira	10:15-11:00
Cête	Cête	Junta de Freguesia de Cête	3ª e 6ª feira	10:15-10:45
Beire	Beire	Junta de Freguesia de Beire	3ª e 6ª feira	10:15-11:00

Inscrições a partir de 15 de julho
na respetiva Junta de Freguesia

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)

Terça-feira:

Pilates
(18h30 e 19h30)

Yourfit JUMP
(20h30)

Quinta-feira:

Pilates
(18h30 e 19h30)

Yourfit PULSE30
(20h30)

Mais Informações:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt