

INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

SETEMBRO.2026



CROSSFIT

WARRIORS ARENA

Nos dias 4 e 5 de setembro Paredes recebe a competição Warriors Arena na Warriors Base de CrossFit, em Gandra.

Gandra

4 e 5
setembro



TRAIL

6º TRAIL SOLIDÁRIO BV LORDELO

No dia 20, pelas 9h30, decorre a sexta edição do Trail e Caminhada Solidária dos Bombeiros Voluntários de Lordelo. A iniciativa, com início no Pavilhão Rota dos Móveis, visa a angariação de fundos para os Bombeiros Voluntários de Lordelo, e conta com três provas: Caminhada de 9km, mini trail de 9km e um trail de 15km.

Preços: Caminhada - 8 euros, Mini Trail - 10 euros, Trail - 14 euros. (inclui kit)

Pavilhão
Rota dos
Móveis, Lordelo

20 setembro
9h30

+ Info:
secretaria@bvlordelo.org



EVENTOS

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

A Câmara Municipal de Paredes associa-se, entre os dias 23 e 30, à Semana Europeia do Desporto (#BeActive), uma iniciativa anual da Comissão Europeia, coordenada em Portugal pelo IPDJ, com o objetivo de promover a atividade física e um estilo de vida saudável para todas as idades. Ao longo da semana, a autarquia promove dezenas de atividades gratuitas.

Paredes

23-30
setembro

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

DICAS NA VOLTA À ROTINA!



Setembro é o mês caracteristicamente associado à retoma da rotina, uma vez que há a volta à escola ou ao trabalho e, também, à prática de desporto, depois das férias mais longas.

Neste mês, a alimentação volta a receber atenção, assim, deixamos algumas dicas para não esquecer de nada!

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.

- Gradualmente, volte a organizar os seus horários de refeições à sua rotina.
- Retome uma hidratação adequada, bebendo água ao longo do dia, durante o treino e após o treino.
- Evite o jejum prolongado.
- Não esqueça de incluir uma refeição pré-treino e outra pós-treino.



programa de atividade física

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	2ª e 5ª feira	18:00-18:45
Rebordosa 1	Rebordosa	Sala Junta de Freguesia	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 Casa do Povo da Sobreira	2ª e 5ª feira	9:15-10:00
Gondalães	Gondalães	Antiga Escola Primária	2ª e 5ª feira	16:15-17:00
Vandoma	Vandoma	Pavilhão Municipal de Vandoma	2ª e 5ª feira	14:15-15:00
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	19:15-20:00
Vilela	Vilela	Pavilhão Municipal de Vilela	3ª e 6ª feira	9:15-10:00
Besteiros	Besteiros	AD Besteiros	3ª e 6ª feira	18:00-18:45
Parada de Todeia	Parada de Todeia	Sala Junta de Freguesia	3ª e 6ª feira	10:15-11:00
Bitarães	Bitarães	Sala Junta de Freguesia	3ª e 6ª feira	16:15-17:00
Gandra	Gandra	Salão Paroquial de Gandra	2ª e 5ª feira	10:15-11:00
Cête	Cête	Sala Junta de Freguesia	3ª e 6ª feira	14:15-15:00
Beire	Beire	Sala Junta de Freguesia	3ª e 6ª feira	10:15-11:00

Público-alvo: População
Sénior com +50 anos

Valor: 5€
por mês

Informações e inscrições
na sua Junta de Freguesia



+energia +saúde +Paredes

2026/27

**Segundas e Quartas
18h00**

**Pavilhão Multiusos
de Paredes**

**gratuito e exclusivo para todos
os funcionários do Município**

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

Paredes Ativo

2026/27



Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

Segunda-feira:
Yourfit Jump (20h30)
Localizada (21h15)

Quarta-feira:
Pilates (20h30)
Yourfit Pulse (21h15)

Ginásio/Piscina Rota dos Móveis, Recarei

Terça-feira:
Pilates (18h30 e 19h30)
Yourfit Jump (20h30)
Localizada (21h15)

Quinta-feira:
Pilates (18h30 e 19h30)
Yourfit Pulse (20h30)
Yourfit Body (21h15)

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



TREINA CONNOSCO

Centro de Marcha
e Corrida – Parque
da Cidade de Paredes

19h00
segundas
e quintas

**Não esperes pelo momento
certo. Dá o primeiro passo e
vem caminhar connosco!**

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



WALKING FOOTBALL

**Pavilhão Rota dos
Móveis, Lordelo**
16h15, às Sextas





WALKING HANDBALL

**Pavilhão Rota dos
Móveis, Lordelo**
15h30, às Segundas

**Pavilhão
Multiusos de
Paredes**
15h30, às terças



desporto adaptado

Mais inclusão, Mais participação,
Mais qualidade de vida



Pavilhão Multiusos de Paredes

Andebol	3ª e 6ª feira	11:15 - 12:00
Boccia	2ª e 5ª feira	10:00 - 11:00
Futsal	2ª e 5ª feira	11:00 - 12:00
Ténis de Mesa	3ª e 6ª feira	14:15 - 15:00

Piscina Municipal de Paredes

Natação de Competição	4ª e 6ª feira	10:00 - 11:00
Natação AMA	6ª feira	9:15 - 10:00

Campo de Golfe de Vila Cova de Carros

Golfe	6ª feira	10:00 - 11:00
-------	----------	---------------

Inclusão **para Todos**

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 2026 a
Junho 2027

É gratuito!

Informe-se com o seu
Médico ou Enfermeiro



@diabetesemmovimento

