

INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

OUTUBRO.2026



FUTEBOL

PORTUGAL X ROMÉNIA

Paredes recebe o jogo Portugal x Roménia, da categoria Sub-18, no Estádio Municipal das Laranjeiras. A partida tem início marcado para as 17h15 e a entrada é gratuita.

Estádio
Municipal das
Laranjeiras

2 outubro

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



TRIATLO

5.º TRIATLO VERDE PAREDES 2026

O Município de Paredes promove o 5.º Triatlo Verde Paredes 2026, na Piscina Verde e no Parque da Cidade de Paredes. Entre as 12h30 e as 18h00, o evento inclui o Triatlo Jovem – Campeonato Norte Jovem e uma Prova Aberta, disputados em formato de triatlo BTT.

Parque da
Cidade de
Paredes

3 outubro
12h30-18h00

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



XADREZ

I TORNEIO DOS VENTOS

No dia 3 de outubro, o Vasco da Gama FC dinamiza o I Torneio dos Ventos, uma competição de xadrez na modalidade de partidas rápidas destinada a atletas federados. O torneio tem início às 14h00.

Recarei

3 outubro
14h00

Entrada Gratuita

+ Info:

vasco.recarei@gmail.com



GOLFE

LUSORACKS GOLF LEAGUES

O Campo de Golfe do Aqueduto recebe, no dia 4, uma jornada da LusoRacks Golf Leagues, entre as 9h00 e as 13h00. A competição está dividida em três divisões, com apuramento para o Matchplay e para a decisão do campeão do Clube, sendo que o vencedor da finalíssima receberá 500 euros em material Srixon.

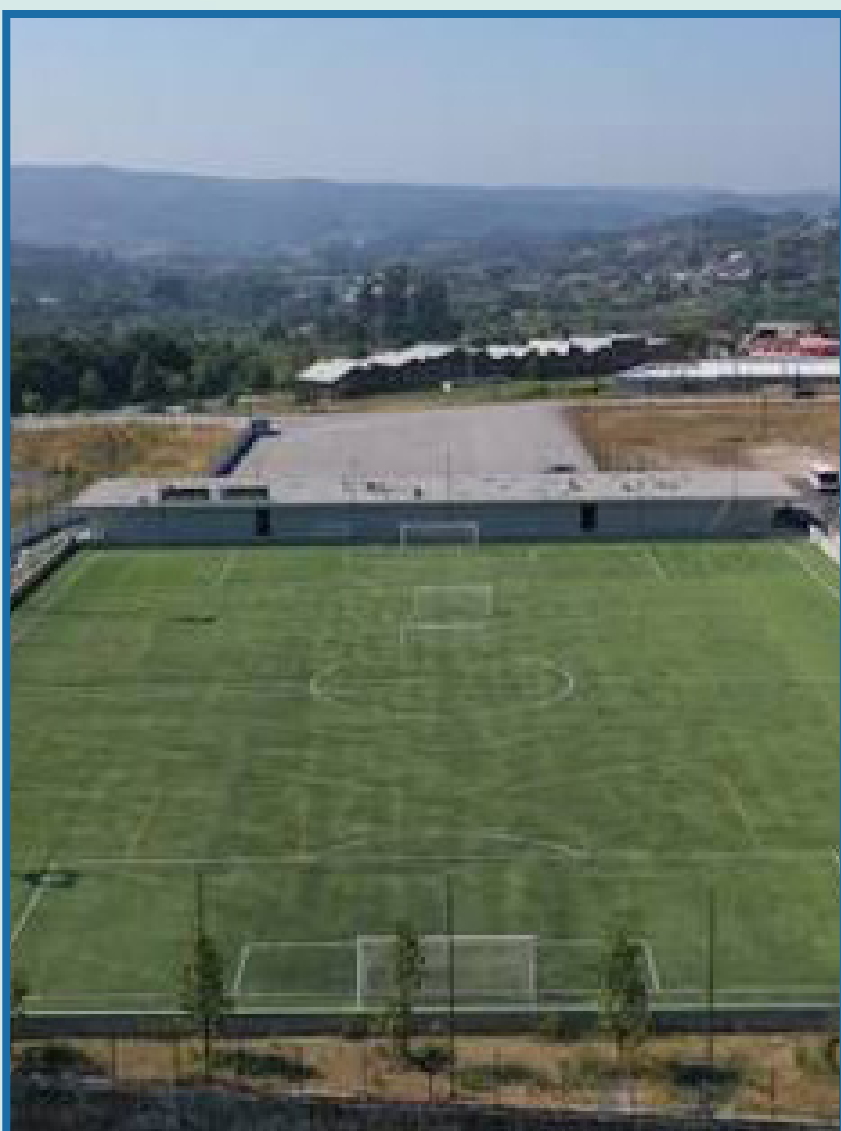
Campo de
Golfe do
Aqueduto

4 outubro
9h00-13h00

Entrada Gratuita

+ Info:

paredesgolfeclube@gmail.com



FUTEBOL

SUPERTAÇA DE FUTEBOL INATEL PORTO

A Final da Supertaça de Futebol INATEL Porto, que colocará frente a frente as equipas do FC Vilar e do CRAC Sousela, será disputada no dia 10 de outubro, na Cidade Desportiva de Paredes, pelas 17h00.

Cidade
Desportiva
de Paredes

10 outubro
17h00

Entrada Gratuita
+ Info:
porto.desporto@inatel.pt



TRAIL

TRAIL DO AQUEDUTO

No dia 11 de outubro, Paredes recebe mais uma edição do Trail do Aqueduto, com partida no Campo de Golfe do Aqueduto, em Vila Cova de Carros. A partir das 8h30, os participantes poderão escolher entre quatro distâncias — 33 km, 23 km, 13 km e uma caminhada de 9 km — num percurso que pretende dar a conhecer alguns dos mais belos trilhos e paisagens do concelho.

Campo de
Golfe do
Aqueduto

11 outubro
8h30

Entrada Gratuita
+ Info:
traildoaqueduto@gmail.com



PATINAGEM ARTÍSTICA

“DE PAREDES PARA O MUNDO”

A Associação Desportiva de Paredes promove, no Pavilhão Rota dos Móveis, o espetáculo “De Paredes para o Mundo”, a partir das 15h00. O evento contará com a participação dos quartetos júnior e sénior da ADPA, que apresentarão uma simulação dos programas que levarão aos World Skate Games ASU26, numa tarde que contará ainda com equipas de show, atletas internacionais e convidados especiais. A entrada terá o custo de 2 patins.

Pavilhão Rota dos Móveis,
Lordelo

11 outubro
15h00

Preço: Dois Patins
+ Info:
adpa.direcao@gmail.com



PROGRAMAS MUNICIPAIS

DIA DA SAÚDE MENTAL

No âmbito do programa diabetes em movimento irá realizar-se uma sessão fora do formato, de forma a celebrar o Dia Mundial da Saúde Mental com uma sessão de plogging em parceria com EcoEscolas e APRISOF.

Saída do Pavilhão Multiusos de Paredes

12 outubro
14h00-16h00

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



PROGRAMAS MUNICIPAIS

PAREDES ATIVO - OUTUBRO ROSA

Nos dias 12 e 14 de outubro, o Paredes Ativo associa-se à campanha Outubro Rosa com a realização de aulas temáticas. A iniciativa pretende sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama e, mais recentemente, do cancro do colo do útero.

Pavilhão Rota
dos Móveis e
Ginásio/Piscina
Rota dos Móveis

12 e 14
outubro

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



PROGRAMAS MUNICIPAIS

V FEIRA DA SAÚDE JOVEM - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No âmbito do programa diabetes em movimento irá realizar-se uma sessão fora do formato, de forma a celebrar o Dia Mundial da Alimentação com uma caminhada à Feira da Saúde, no Parque José Guilherme.

Pavilhão
Multiusos
de Paredes

16
outubro

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



GOLFE

GOLF SIXES

A competição Golf Sixes realiza-se no dia 18, no Campo de Golfe do Aqueduto, entre as 9h00 e as 17h00. A competição reúne 24 jogadores, divididos em quatro grupos de seis, que irão disputar entre si partidas em formato matchplay.

Campo de
Golfe do
Aqueduto

18 outubro

Entrada gratuita

+ Info:

paredesgolfeclub@gmail.com



PROGRAMAS MUNICIPAIS

DIABETES EM MOVIMENTO - DIA MUNDIAL DO AVC

No âmbito do programa diabetes em movimento irá realizar-se uma sessão de educação para a saúde, onde a temática será o Dia Mundial do AVC

Pavilhão
Multiusos
de Paredes

30 outubro
14h30-15h00

Entrada gratuita

+ Info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt



GOLFE

LIGA NACIONAL DE PITCH&PUTT

No dia 31 de outubro, o Campo de Golfe do Aqueduto recebe uma jornada da Liga Nacional de Pitch&Putt, entre as 9h00 e as 18h00. Jogadores de todo o país deslocam-se a Paredes para disputar mais uma jornada da Liga A, competição que conta para o ranking nacional.

Campo de
Golfe do
Aqueduto

31 outubro
9h00-18h00

Entrada gratuita
+ Info:
paredesgolfeclub@gmail.com



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

Paredes Ativo

2026/27



Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

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

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

Sexta-feira:
Pilates (20h30)
Yourfit Jump (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 Multiusos
de Paredes**
15h00, às Terças

**Pavilhão Rota dos
Móveis, Lordelo**
19h30, às Sextas



Cofinanciada pela
União Europeia



WALKING HANDBALL

**Pavilhão Multiusos
de Paredes**

15h30, às segundas

**Pavilhão Rota dos
Móveis, Lordelo**

14h30, 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

