



# agenda desporto

DEZEMBRO.2024

**Caminhada pela Natureza**

ACR Assoc. Cultural e Recr. Rebordosa

**1 DEZ. 2024**

**7h30**  
SECRETARIADO

**Saída: 9h**  
Sede ACR  
Rebordosa

**Caminhada 6 km**  
**5 Passos**  
(Seguro •Dorsal •Banhos •T-Shirt)

**Mini Trail 12 km**  
**10 Passos**  
(Seguro •Dorsal •Banhos •T-Shirt •Reforço)

Oferta: 1 Presunto  
p/ Equipa +mumerosa

**INFO:**  
**917 337 510**  
**acrcorbordosa@hotmail.com**

COLABORAÇÃO / APOIOS:

DS, A.O.L., Pgn, LASKASAS, DOM LAR, C. Rodrigues, AMS, INATEL, IDA ATIVA, CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

CAMINHADA

# CAMINHADA / MINI TRAIL PELA NATUREZA

Sede ACR Rebordosa

1 dez. / 9.00h

+ info:

acrcorbordosa@hotmail.com

PAREDES VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

5 dezembro

**Liga Inatel Boccia Sénior 2024**

9h - 16h30

INATEL, IDA ATIVA

BOCCIA

# LIGA INATEL BOCCIA SÉNIOR 2024

Pavilhão Rota dos Móveis

5 dez. / 9.00h - 16.30h

+ info:

gabinete.desporto@cm-paredes.pt

DEZEMBRO.2024



# PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO SUMMIT II

**PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES** **7 DEZEMBRO 09h00 - 16h00**

**Creditação:**  
Treinadores(as) desportivos  
Professores(as) do G.R. 620 e 260



10h00 - 12h00		14h00 - 16h00	
• “Uma nova visão do Desporto Adaptado”		• “Políticas Municipais e Privadas de Desporto Adaptado”	
<b>Professor Dr. Ricardo Sá (IPDJ)</b>		<b>Professor Dr. Jorge Machado (Embaixador PNED)</b>	

\*Inscrições gratuitas: [www.cm-paredes.pt/pages/2165](http://www.cm-paredes.pt/pages/2165)



CONFERÊNCIA

# PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO SUMMIT

Pavilhão Multiusos de Paredes

7 dez. / 9.00h - 16.00h

+ info:  
[leonel.ferreira@cm-paredes.pt](mailto:leonel.ferreira@cm-paredes.pt)



**SEMANA MEGA SPRINT**

LANÇAMENTO · SALTO · LANÇAMENTO DE PRECISÃO · KM

**2024**

**9 A 13 DE DEZEMBRO**



ATLETISMO

# SEMANA DO MEGA SPRINT

Escola Básica e Secundária de Paredes

9 a 13 dez.

+ info:  
[angelocesarneto@gmail.com](mailto:angelocesarneto@gmail.com)

DEZEMBRO.2024



CONFERÊNCIA

# DIABETES EM MOVIMENTO

## SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - AÇÚCARES

Pavilhão Multiusos de Paredes

13 dez. / 14.30h

+ info:  
[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

**PAREDES VIVE O DESPORTO** **CAMARA MUNICIPAL PAREDES**

Partida e chegada no Parque José Guilherme  
14 DEZEMBRO  
18.00h - 20.00h

**TREINA CONNOSCO - CAMINHADA DO PAI NATAL**

Vamos ajudar famílias mais carenciadas nesta quadra natalícia! Traga um bem alimentar (leite, arroz, massa, salsichas, azeite, óleo e cereais).

Cada participante deve levar um gorro de Pai Natal.

Inscrições: 

CAMINHADA

# TREINA CONNOSCO - CAMINHADA DO PAI NATAL

Parque José Guilherme

14 dez. / 18.00h - 20.00h

+ info:  
[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

DEZEMBRO.2024



PATINAGEM

# DIVERTIDAMENTE SOBRE RODAS

Pavilhão Multiusos de Paredes

14 dez. / 16.00h e 21.00h

15 dez. / 16.00h

+ info:  
adpa.direcao@gmail.com



CONFERÊNCIA

# FORMAÇÃO ÉTICA E INTEGRIDADE

Centro Cultural de Paredes

14 dez. / 18.00h

+ info:  
leonel.ferreira@cm-paredes.pt



DANÇA

# OS NOSSOS PIRILAMPOS

Pavilhão de Rota dos Móveis

15 dez. / 16.30h

+ info:  
[geral@idance.pt](mailto:geral@idance.pt)



CICLOCROSS

# 2ª SUPERLIGA CICLOCROSSE | AC PORTO

Parque Urbano de Rebordosa

15 dez.

+ info:  
[inscrições www.portimer.pt](http://inscrições.wwww.portimer.pt)



CONFERÊNCIA

# DIABETES EM MOVIMENTO

## SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: GESTÃO DA POLIMEDICAÇÃO

Pavilhão Multiusos de Paredes

16 dez. / 14.30h

+ info:  
[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)



AULAS

# SPECIAL CHRISTMAS CLASS

19 dez. / 20.30h  
Ginásio Recarei (Piscina Rota dos Móveis)

20 dez. / 20.30h  
Pavilhão Rota dos Móveis

+ info:  
[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

DEZEMBRO.2024



PATINAGEM

# RITMOS DO MUNDO, UMA VIAGEM EM PATINS

Pavilhão Ernesto Silva

20 e 21 dez. / 21.30h

22 dez. / 17.00h

+ info:

casadopovodesobreira@gmail.com



DANÇA

# ESTÁ A CHEGAR A FESTA MAIS ENCANTADORA!

Pavilhão Rota dos Móveis

22 dez. / 16.00h

+ info:

ritaelisleal@gmail.com



DANÇA

## A MAGIA DO NATAL

Pavilhão Multiusos  
de Paredes

22 dez. / 16.30h

+ info:  
wabfam17@gmail.com



EVENTO

## FESTA DE NATAL 2024

Pavilhão Rota dos Móveis  
21 dez. / 18.00h e 22.30h

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

DEZEMBRO.2024

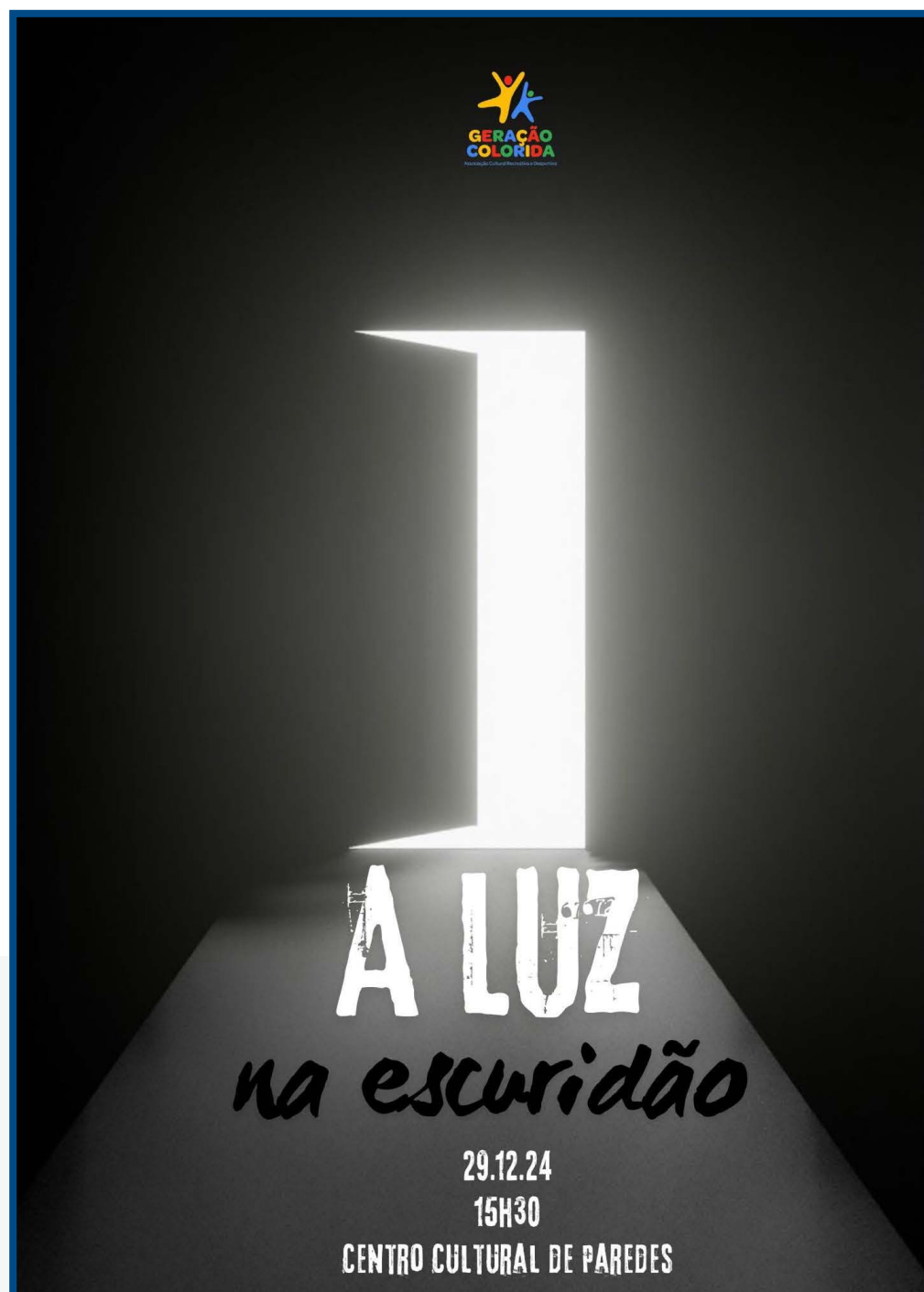


DANÇA

## ARTE CIRCENSE

Pavilhão Rota dos Móveis  
28 dez.

+ info:  
lordelolazer@gmail.com



DANÇA

## A LUZ NA ESCURIDÃO

Centro Cultural de Paredes  
29 dez. / 15.30h

+ info:  
geracaocolorida@gmail.com