



# agenda desporto

ABRIL.2025



DESPORTO ADAPTADO

## VI ENCONTRO DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA CIDADE DE PAREDES

A Câmara Municipal de Paredes promove a sexta edição do Encontro de Orientação Adaptada Cidade de Paredes, no dia 1, no Parque Urbano de Rebordosa. O evento, dirigido à população com deficiência, vai reunir 150 participantes do Concelho de Paredes e zona Norte do país.

Parque Urbano de Rebordosa

1 Março  
10h00 - 13h00

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



BTT

## BTT GPS CIDADE DE GANDRA

O Centro Cultural e Recreativo de Vilarinho de Baixo organiza, no dia 5, a primeira edição do evento BTT GPS Cidade de Gandra. O passeio de BTT vai passar pelas serras e monumentos históricos do Concelho de Paredes.

Centro Cultural e Recreativo de Vilarinho de Baixo

5 Abril

Info: [www.portimer.pt](http://www.portimer.pt) Preço: 10 euros



TÉNIS DE MESA

## CAMPEONATO NACIONAL DE PARES JOVENS DE TÉNIS DE MESA

O Campeonato Nacional de Pares Jovens de Ténis de Mesa, da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, realiza-se nos dias 5 e 6 de abril, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A prova vai contar com a participação dos escalões Sub11, Sub13, Sub15 e Sub19. Entrada Gratuita.

Pavilhão  
Multiusos de  
Paredes

5-6 Abril

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



CAMINHADA

## CAMINHADA SOLIDÁRIA DA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

No Dia Mundial da Atividade Física, o Município de Paredes alia a atividade física a um movimento solidário, promovendo uma caminhada pelo concelho de Paredes, no dia 6, pelas 9h00, que reverte a favor da Liga Portuguesa contra o Cancro.

Centro de  
Marcha e  
Corrida, Parque  
da Cidade de  
Paredes

6 março  
9h00

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

Preço:  
5 euros



Pavilhão  
Multiusos de  
Paredes

7 Abril  
14h30

## PROGRAMAS MUNICIPAIS

### 1º ENCONTRO - DIABETES EM MOVIMENTO ULS TÂMEGA E SOUSA

No âmbito do Dia Mundial da Atividade Física, o Município promove o 1º Encontro - Diabetes em Movimento ULS Tâmega e Sousa, no dia 7 de Abril, às 14h30, no Multiusos de Paredes, com o objetivo de proporcionar um momento de convívio e animação para todos os utentes, profissionais de saúde e representantes das instituições que implementam o programa localmente. Entrada Gratuita.

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



## BOCCIA

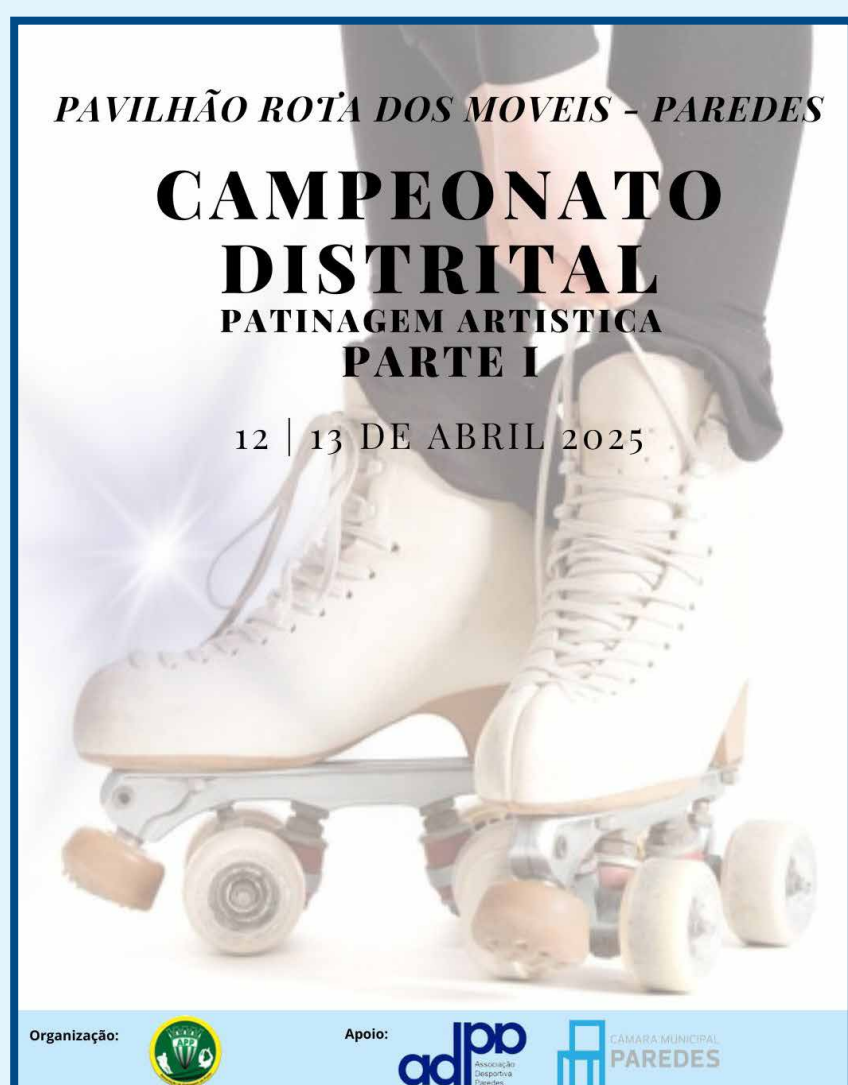
### 4ª JORNADA DA LIGA DE BOCCIA SÉNIOR MAIS VIDA ATIVA

No dia 9, decorre a 4ª Jornada da Liga Bocce Sénior Mais Vida Ativa - Equipas, com a participação dos seniores das Juntas de Freguesia - IPSS - 2ª Divisão, do Concelho de Paredes. Entrada Gratuita.

Pavilhão Rota  
dos Móveis,  
Lordelo

9 Abril  
14h00

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



PATINAGEM ARTÍSTICA

## CAMPEONATO DISTRITAL PATINAGEM LIVRE E DANÇA

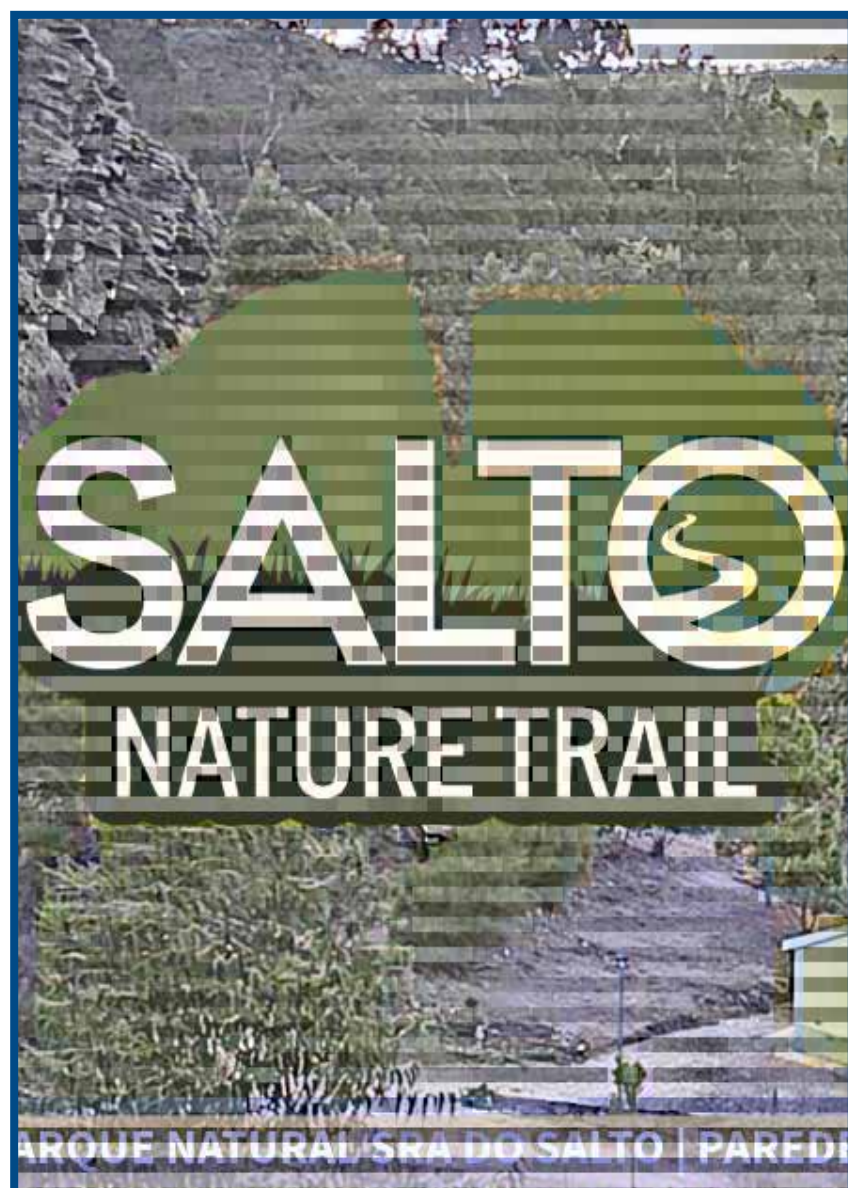
O Campeonato Distrital de Patinagem Livre e Dança vai ser disputado, nos dias 12 e 13, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. O evento desportivo é organizado pela Associação de Patinagem do Porto, como o apoio da ADPA - Associação Desportiva de Paredes e da Câmara Municipal. Entrada Gratuita.

Pavilhão Rota  
dos Móveis,  
Lordelo

12 e 13 Abril

+ info:

[adpa.direcao@gmail.com](mailto:adpa.direcao@gmail.com)



TRAIL

## SALTO NATURE TRAIL

O evento Salto Nature Trail, organizado conjuntamente pela North Sport Events e pelo Sport Club Nun'Alvares, vai percorrer, no dia 13 de abril, as Freguesias de Aguiar de Sousa e Recarei, pelas Serras de Pias, Castiçal, e Santa Marta, junto ao Parque Natural da Senhora do Salto. A iniciativa conta com o apoio do Município de Paredes e das Juntas de Freguesia de Aguiar de Sousa e Recarei. Preço sob consulta.

Parque Natural  
da Senhora do  
Salto, Aguiar de  
Sousa

13 Abril

Info:

[saltonaturetrail@gmail.com](mailto:saltonaturetrail@gmail.com)



BASQUETEBOL

## SEMANA DE TREINOS BI-DIÁRIOS “WORK YOUR GAME 2025”

O União Sport Clube de Paredes - Basquetebol dinamiza, entre 14 e 17 de abril, uma semana de treinos bidiários focados no desempenho individual e melhorias de jogo. As inscrições estão abertas para todos os atletas que queiram evoluir e aperfeiçoar o seu jogo. Preço sob consulta.

Pavilhão EB 2/3  
de Cristelo 14-17 Abril

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



FUTEBOL

## CHALLENGE ESEI CUP PAREDES 2025

De 16 a 19 de abril, Paredes será palco de um torneio internacional de futebol de formação. O Challenge ESEI Cup Paredes 2025 resulta de uma parceria entre os Torneios Challenge Cup e a ESEI, com o apoio da Câmara Municipal de Paredes. O torneio vai contar com a participação de 55 equipas portuguesas e 45 equipas espanholas. Entrada Gratuita.

Cidade  
Desportiva de  
Paredes e outros  
campos do  
Concelho 16-19 Abril

+ info:  
[challengecup tournaments.com](http://challengecup tournaments.com)



HÓQUEI EM PATINS

## TORNEIO INTERNACIONAL DE PÁSCOA CIDADE DE PAREDES - HÓQUEI PATINS

O União Sport Clube de Paredes organiza, nos dias 17, 18 e 19, o Torneio Internacional de Páscoa Cidade de Paredes de Hóquei em Patins. Mais informações brevemente. Entrada Gratuita.

Pavilhão  
Multiusos de  
Paredes

17-18-19 Abril

Info:  
[geral@uscp.pt](mailto:geral@uscp.pt)

**VII PASSEIO TT**  
VAO DEIXANDO CRESCER A BARBA  
19 ABRIL 2025  
PROGRAMA  
PARA DUAS E QUATRO RODAS  
DIFICULDADE MÉDIA/ALTA  
ZONAS EXTREME  
08h00: Concentração na Sede do Moto Clube de Rebordosa / Início das Inscrições  
08h30: Pequeno-Almoço  
09h15: Início do Passeio  
12h30: Almoço  
17h30: Fim do Passeio  
19h30: Jantar Restaurante o Saibro  
SORTEIO DE BRINDES DURANTE O JANTAR  
BALNEÁRIOS NA SEDE DO MCR  
Organização: Apolos  
PRE-INSCRIÇÕES (ATÉ DIA 16 DE ABRIL 2025)  
Sócios: 40€  
Geral: 45€  
INSCRIÇÕES NO DIA 50€  
OFERTA  
Contactos  
Mário "Perna": 910 241 425  
Fernando Jorge: 914 042 214  
Ivo: 919 433 740  
David Silveira: 916 694 572  
GPS da Sede  
GPS N 41° 12' 49,84" W 8° 25' 15,33"  
Largo de Vales N° 35 4585-879 Rebordosa

TT

## VII PASSEIO TT DO MOTO CLUBE DE REBORDOSA

O Moto Clube de Rebordosa realiza, no dia 19, a sétima edição do Passeio TT. Com um percurso de dificuldade média-alta, repleto de zonas extreme, este passeio vai pôr à prova a técnica e resistência dos participantes. Preço sob Consulta.

Sede do Moto  
Clube de  
Rebordosa

19 Abril

Info:  
[rebordosa.motoclube@gmail.com](mailto:rebordosa.motoclube@gmail.com)



Centro Escolar de Duas Igrejas      25 Abril  
9h00

CAMINHADA

## CAMINHADA DA COR

No dia 25 de abril, às 09h00, realiza-se a Caminhada da Cor, uma iniciativa organizada pela Associação de Pais do Centro Escolar de Duas Igrejas. A caminhada de 5km tem início na escola.

Info:

[associacaopais2igrejas@sapo.pt](mailto:associacaopais2igrejas@sapo.pt)

Preço: 2,5 euros



Pavilhão Multiusos de Paredes      27 Abril

ARTES MARCIAIS

## ESTÁGIO INTERNACIONAL JKS PORTUGAL

O Pavilhão Multiusos de Paredes acolhe, no dia 27, o Estágio Internacional JKS Portugal-Sensei Toyama Shohei, promovido pela Federação Nacional de Karaté e acreditado pelo IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude. Entrada Gratuita.

Info:

[nunocbarbosa@gmail.com](mailto:nunocbarbosa@gmail.com)



**OJOGO** LEILOSOC®  
LEILOES.PT

CICLISMO

## 13º GRANDE PRÉMIO OJOGO

O concelho de Paredes vai receber, no dia 27, a etapa final do 13.º Grande Prémio OJOGO|Leilosoc. Mais informações em breve.

Concelho de  
Paredes

27 Abril

Info:

[www.fpciclismo.pt](http://www.fpciclismo.pt)



DESPORTO ADAPTADO

## 23ª TAÇA NACIONAL DE CICLISMO ANDDI

Paredes vai ser palco de mais um evento de promoção do desporto inclusivo: a 23ª Taça Nacional de Ciclismo ANDDI. O evento, organizado pela Associação Nacional Desporto Desenvolvimento Intelectual e pela Federação Portuguesa de Ciclismo, conta com duas provas, de 25km e 10 km, para os escalões de desenvolvimento, autismo e síndrome down. Entrada Gratuita.

Parque José  
Guilherme

27 Abril  
12h00-15h00

Info:

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



CICLISMO

## APRESENTAÇÃO DA EQUIPA DA ACADEMIA DE CICLISMO DE PAREDES

A equipa da Academia de Ciclismo de Paredes vai ser apresentada no dia 27 de abril. A cerimónia decorre no Parque José Guilherme, em Paredes. Entrada gratuita.

Parque José  
Guilherme

27 Abril

Info:

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



PROGRAMAS MUNICIPAIS

## MEGA AULA DE DANÇA SÉNIOR

Para assinalar o Dia Mundial da Dança, o Município de Paredes dinamiza, no dia 29, no Pavilhão Multiusos de Paredes uma Mega Aula de Dança Sénior, aberta a toda a comunidade. Entrada Gratuita.

Pavilhão  
Multiusos  
de Paredes

29 Abril  
14h30-17h00

Info:

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

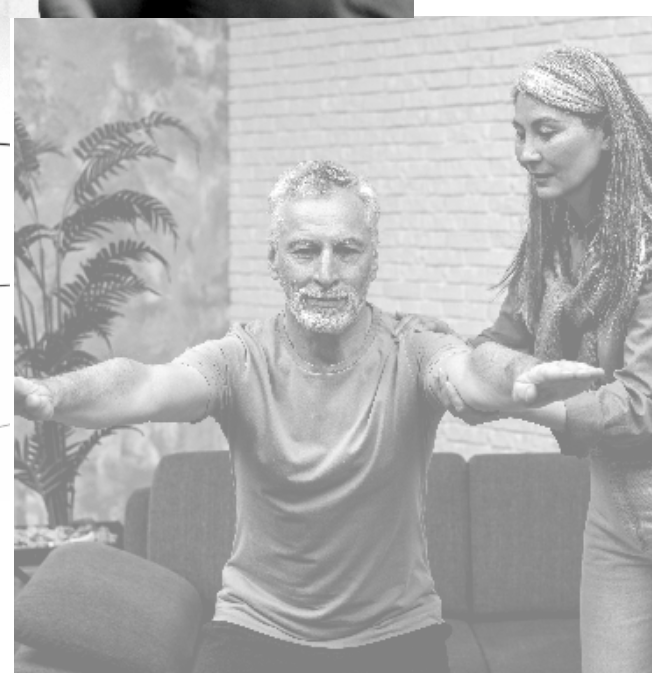
PROGRAMAS MUNICIPAIS



PAREDES  
VIVE O DESPORTO



# MAIS VIDA ATIVA



## Programa Municipal 2024/25

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 4ª 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	20h45 - 21h30
Besteiros	Besteiros	ADBesteiros	2ª e 5ª feira	19h15 - 20h00
Parada de Todeia	Parada de Todeia	Salão da JF	3ª e 6ª feira	10h00 - 10h45
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

# desporto adaptado

**Futsal**  
terça-feira: 11h15  
quinta-feira: 10h00

**Andebol**  
terça-feira e  
quinta-feira:  
15h00

**Boccia**  
segunda-feira:  
10h00

**Ténis de Mesa**  
terça-feira e  
quinta-feira:  
14h00  
15h00

**Natação**  
quarta-feira:  
10h00 (competição)  
11h00 (iniciação)

Pavilhão  
Multiusos  
de Paredes

Piscina  
Municipal  
de Paredes

# DIA BETES EM MOVI MENTO

Pavilhão  
Multiusos  
de Paredes  
segundas,  
quartas  
e sextas

14 h30

# PAREDES ATIVO

2024/25



**PAREDES**  
VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL  
**PAREDES**

## PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO

Segunda-feira:

Yourfit JUMP  
(20h30)

Localizada  
(21h15)

Quarta-feira:

Pilates  
(18h30)

Yourfit BODY30  
(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](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

**PAREDES**  
VIVE O DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL  
**PAREDES**

# TREINA CON- NOSCO

19H00

CENTRO  
DE MARCHA  
E CORRIDA  
DE PAREDES

TODAS AS  
SEGUNDAS E  
QUARTAS DE  
CADA MÊS

Aparece e  
traz um amigo