

INFOMAIL

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

agenda desporto

MAIO.2026



CAMINHADA

CAMINHADA EM HONRA DE N. SRA. DA GUIA

No âmbito das festas em Honra da Nossa Senhora da Guia, irá realizar-se, dia 1, pelas 09h00, uma Caminhada Solidária de 5km, com início na Capela de Nossa Senhora da Guia, em Paredes.

Capela Nossa Senhora da Guia, Paredes

1 maio
09h00

Preço: 2,50€

+ Info:

senhoradaguaia.2026@outlook.pt



DESPORTO ADAPTADO

VI JORNADAS INCLUSIVAS

O Município de Paredes promove dia 5, entre as 09h00 e as 13h00, as VI Jornadas Inclusivas – Paredes Vive o Desporto para Todos/as, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, que contará com a presença de cerca de 200 atletas. Esta iniciativa de desporto adaptado, inspirada no dinamismo dos 'Jogos Sem Fronteiras', é dirigida aos alunos das escolas do Concelho e de instituições de âmbito concelhio e interconcelhio.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

5 maio
09h00–13h00

Entrada Gratuita

Inscrições: leonel.ferreira@cm-paredes.pt



Kartódromo
de Baltar

6 e 9
de maio

RALLY

RALLY DE PORTUGAL

A 59.ª edição do WRC Vodafone Rally de Portugal, organizado pelo ACP - Automóvel Clube de Portugal nos dias 6 e 9 de maio, irá contar, uma vez mais, com Paredes no mapa da velocidade. No dia 6, pelas 15h01, Paredes é palco do tradicional Shakedown Baltar/ Paredes e no dia 9 recebe uma dupla passagem, pelas 11h05 e pelas 18h05, num itinerário de 16,09 quilómetros.

Preço sob consulta

+ Info:

acpmotorsport@acp.pt



Pavilhão Rota
dos Móveis,
Lordelo

9 maio
14h00

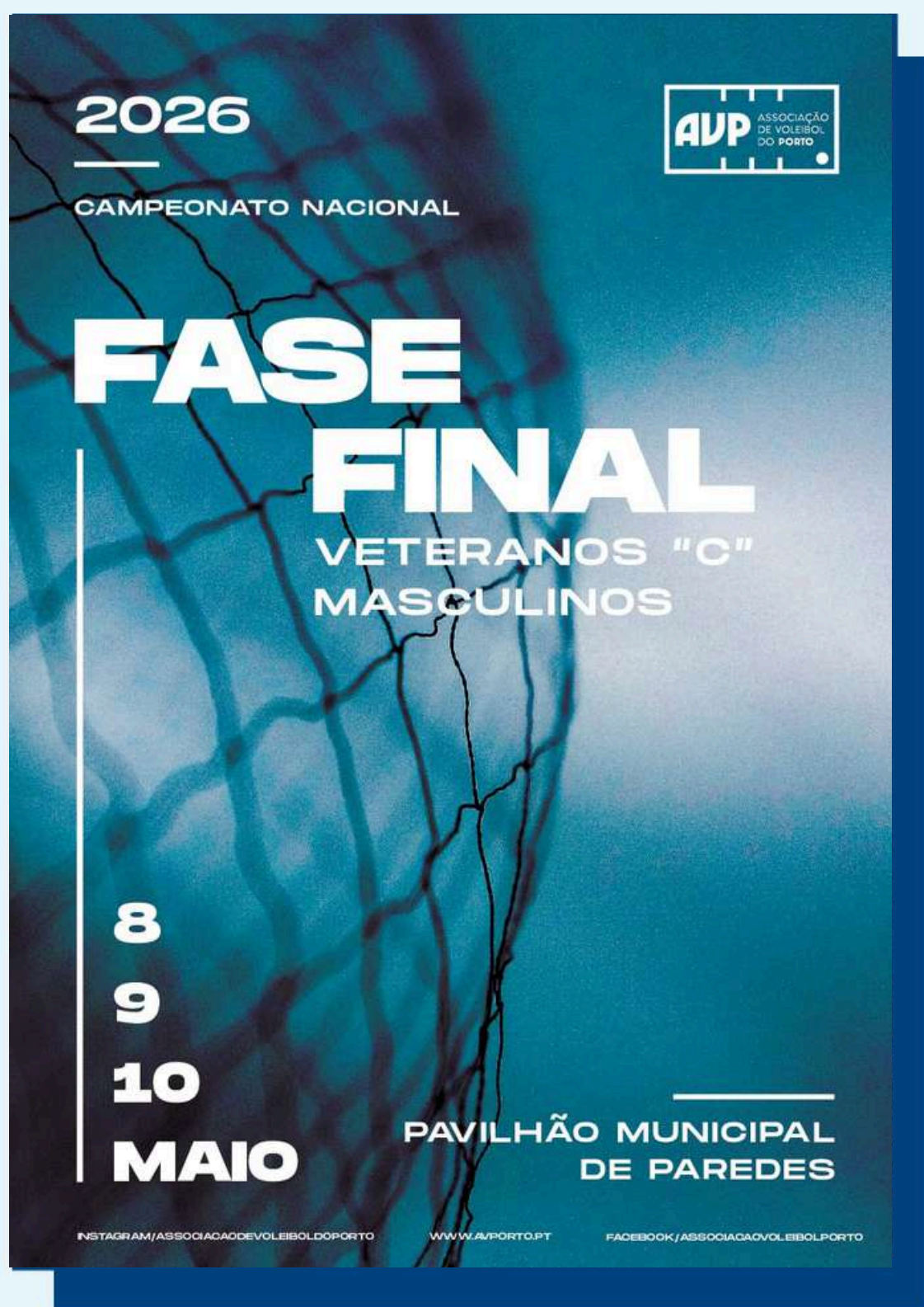
FUTSAL

TORNEIO QUADRANGULAR

O Aliados Futebol Clube de Lordelo organiza, no dia 9, pelas 14h00, o Torneio Quadrangular dedicado ao Futsal Feminino, que terá lugar no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

Preço sob consulta

Inscrições: geral@aliadosfclordelo.pt



Pavilhão
Multiusos de
Paredes

9 e 10
de maio

VOLEIBOL

FINAL DO CAMPEONATO NACIONAL DE VETERANOS MASCULINOS - VOLEIBOL

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe, nos dias 9 e 10, a Final do Campeonato Nacional de Veteranos Masculinos da modalidade de Voleibol, dinamizada pela Associação de Voleibol do Porto.

Entrada gratuita
+ Info:
direccao@avporto.pt



Alameda de
S. Pedro

10 maio
9h00

CAMINHADA

1ª CAMINHADA SOLIDÁRIA APDIS

A APDIS – Associação para o Desenvolvimento Integral organiza, no dia 10, pelas 09h00, a 1ª Caminhada Solidária. A iniciativa, com início na Alameda de S. Pedro, vai contar com uma caminhada de 10 km e ainda um desafio de corrida de 19km. O valor das inscrições reverte na totalidade a favor da associação.

Preço: 8€ (oferta de t-shirt)
Info: 224 337 460 / 910 767 034



ORIENTAÇÃO ADAPTADA

JOGOS ANDDI: VII ENCONTRO DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA CIDADE DE PAREDES

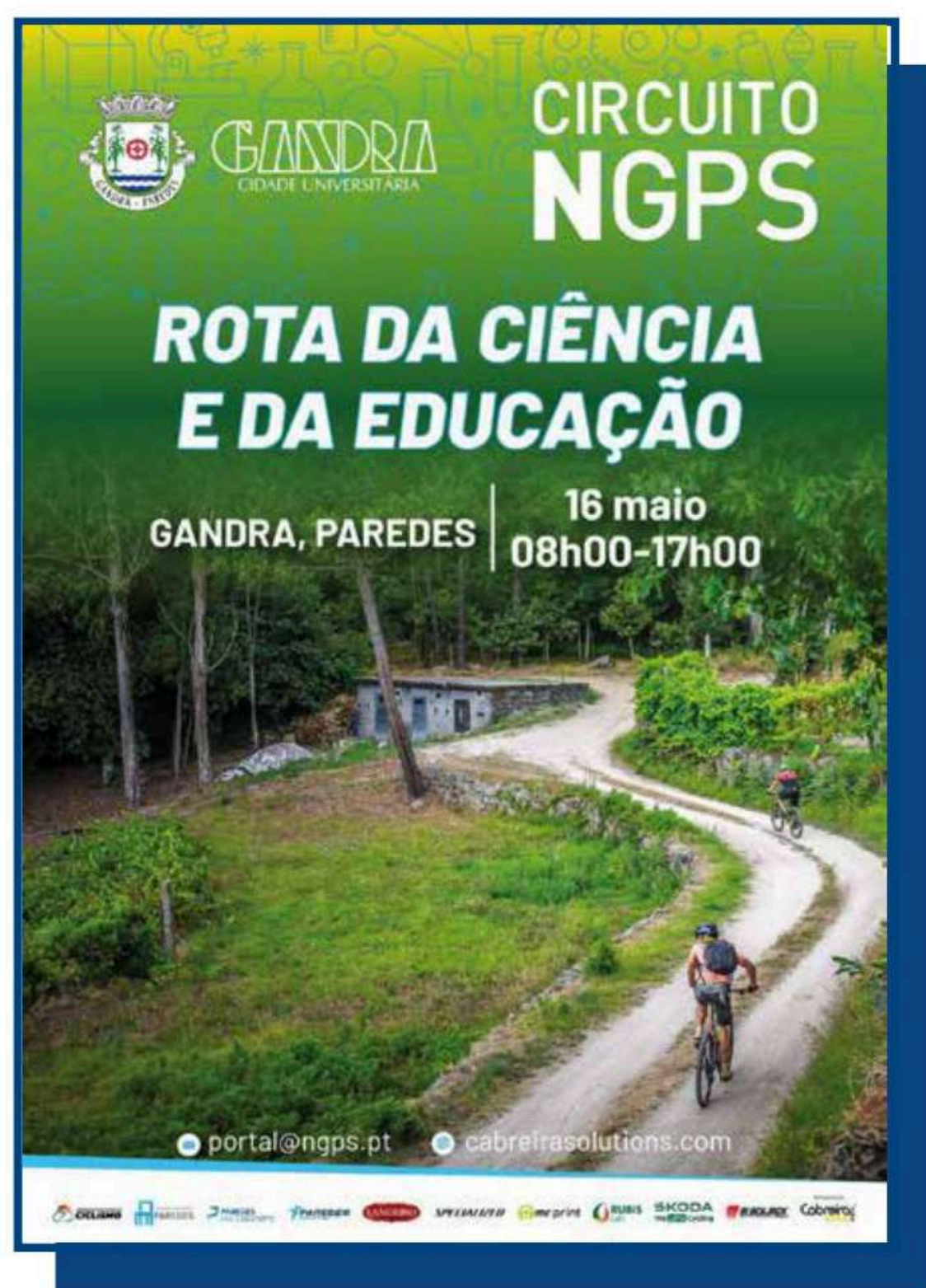
No âmbito dos Jogos ANDDI, o Parque Urbano de Rebordosa recebe, no dia 12, entre as 09h30 e as 12h30, o sétimo Encontro de Orientação Adaptada Cidade de Paredes. A iniciativa desportiva contará com a presença de cerca de 100 atletas.

Parque Urbano de Rebordosa 12 de maio
09h30-12h30

Entrada gratuita

+ Info:

leonel.ferreira@cm-paredes.pt



CICLISMO

NGPS - ROTA DA CIÊNCIA E DA EDUCAÇÃO

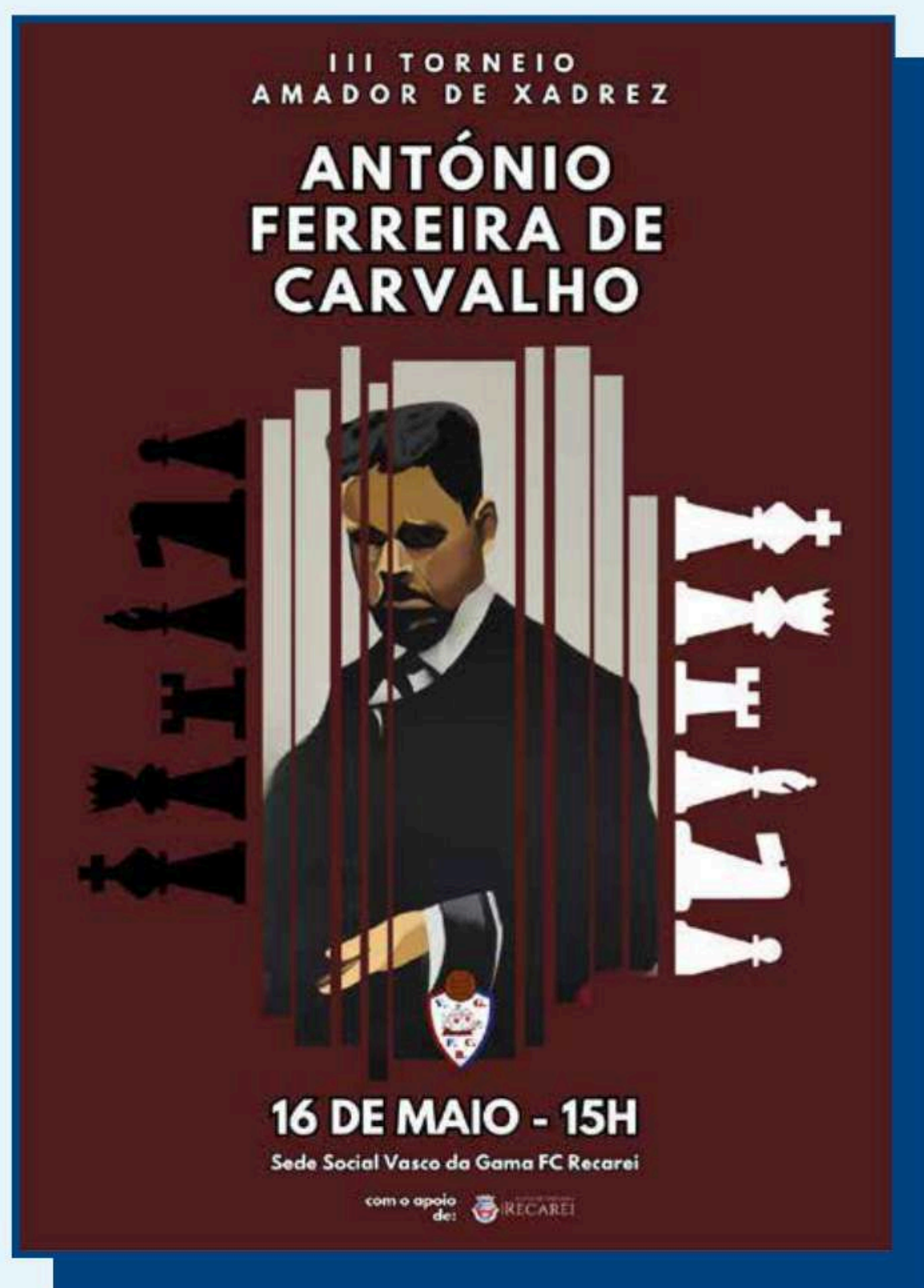
A Cidade de Gandra recebe, no dia 16, entre as 08h00 e as 17h00, o Circuito NGPS - Rota da Ciência e da Educação.

Gandra, Paredes 16 de maio
08h00-17h00

Preço: 8.50€

Info: www.cabreirasolutions.com

portal@ngps.pt



XADREZ

III TORNEIO ANTÓNIO FERREIRA DE CARVALHO - XADREZ

No dia 16, pelas 15h00, a sede do Vasco da Gama FC Recarei recebe a terceira edição do Torneio de Xadrez António Ferreira de Carvalho, destinado a federados e não federados da modalidade.

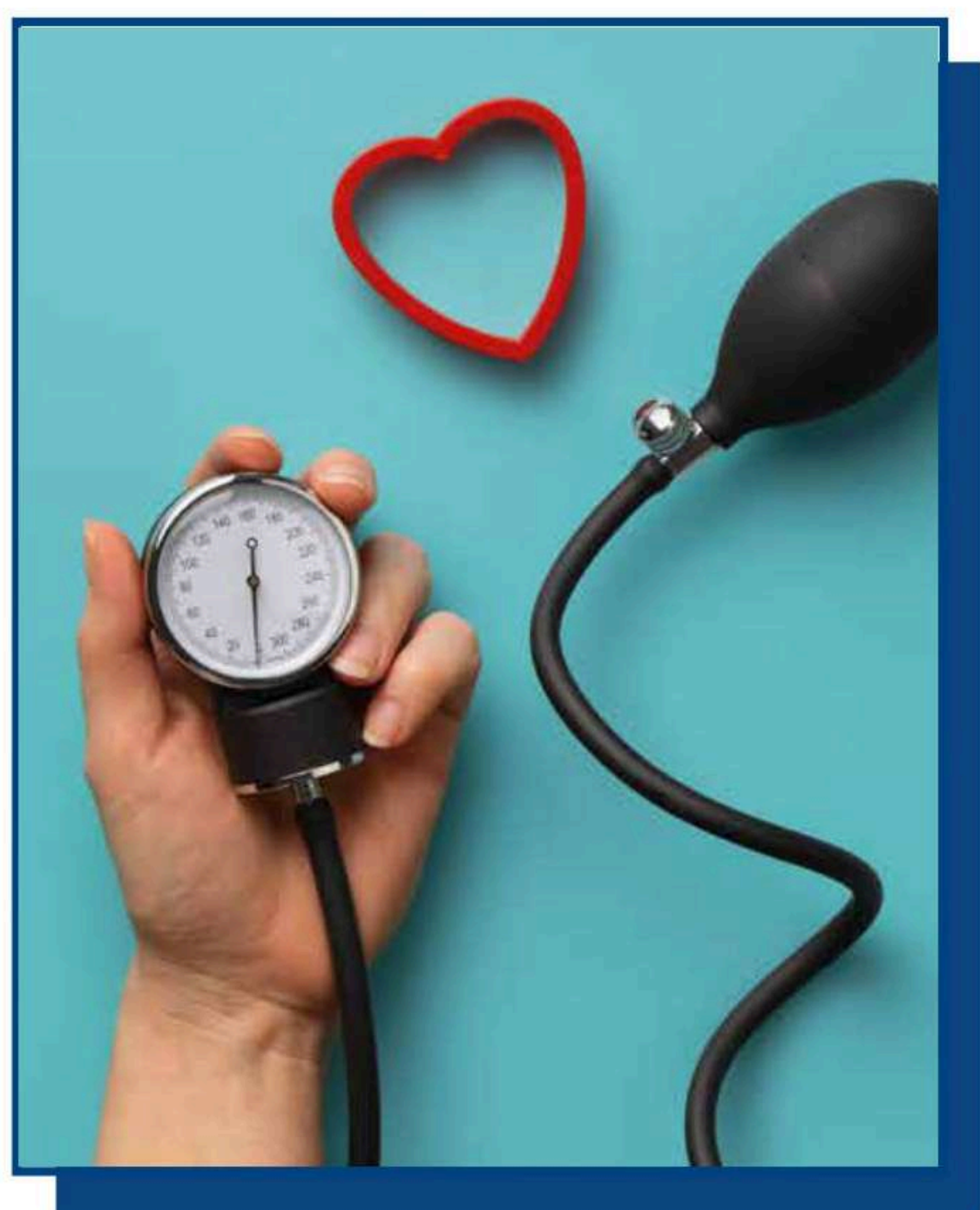
Sede Vasco da Gama FC, Recarei

16 de maio
15h00

Entrada gratuita

+ Info:

vasco.recarei@gmail.com



CAMINHADA

DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO

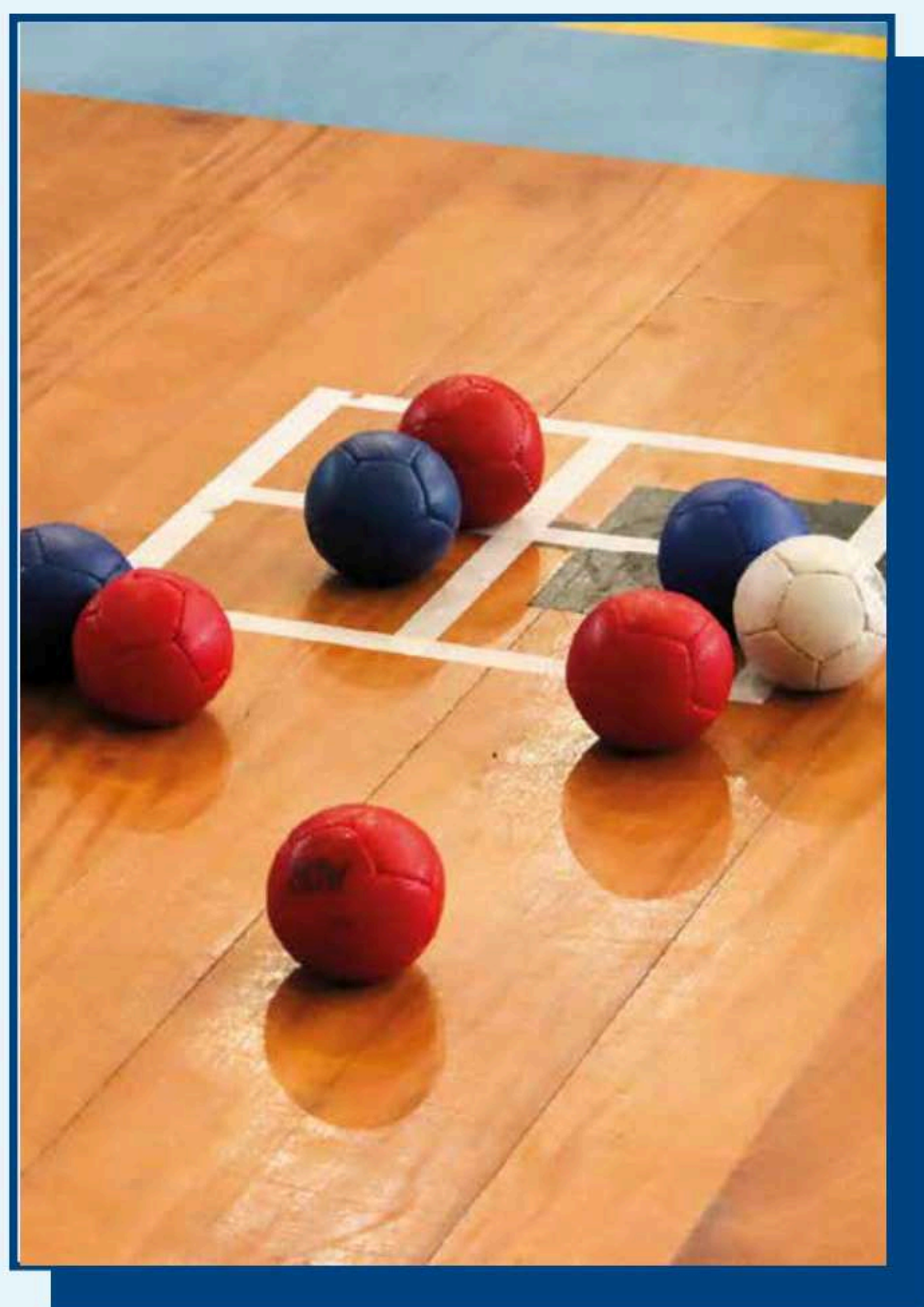
No dia 18 de maio, entre as 14h00 e as 16h00, assinala-se o Dia Mundial da Hipertensão com uma Caminhada no Parque da Cidade de Paredes, dirigido aos alunos do programa Diabetes em Movimento.

Parque da Cidade de Paredes

18 de maio
14h00-16h00

Entrada gratuita

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



BOCCIA

7ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR

A sétima jornada da Liga Boccia Sénior vai ser disputada no dia 20, entre as 10h00 e as 16h30, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. A iniciativa vai contar com a participação de atletas das Juntas de Freguesia e IPSS do Concelho de Paredes.

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

20 de maio
10h00-16h30

Entrada gratuita
+ Info: maisvida.ativa@cm-paredes.pt

II TORNEIO FUTSAL INTER BANDAS FILARMÓNICAS

Banda de Música de Cête

23 DE MAIO
PAVILHÃO DA ESCOLA EB 2/3 DE PAREDES

PRÉMIOS

1.º PRÉMIO - VALE 250 SONS*
2.º PRÉMIO - VALE 150 SONS*
3.º PRÉMIO - VALE 75 SONS*
MELHOR GUARDA - REDES
MELHOR JOGADOR
TAÇA BAR

INSCRIÇÕES ATÉ DIA 15 DE MAIO

961424023
geral@bandamusicacete.com

APOIOS: PAREDES, Juntas de Freguesia, IPSS

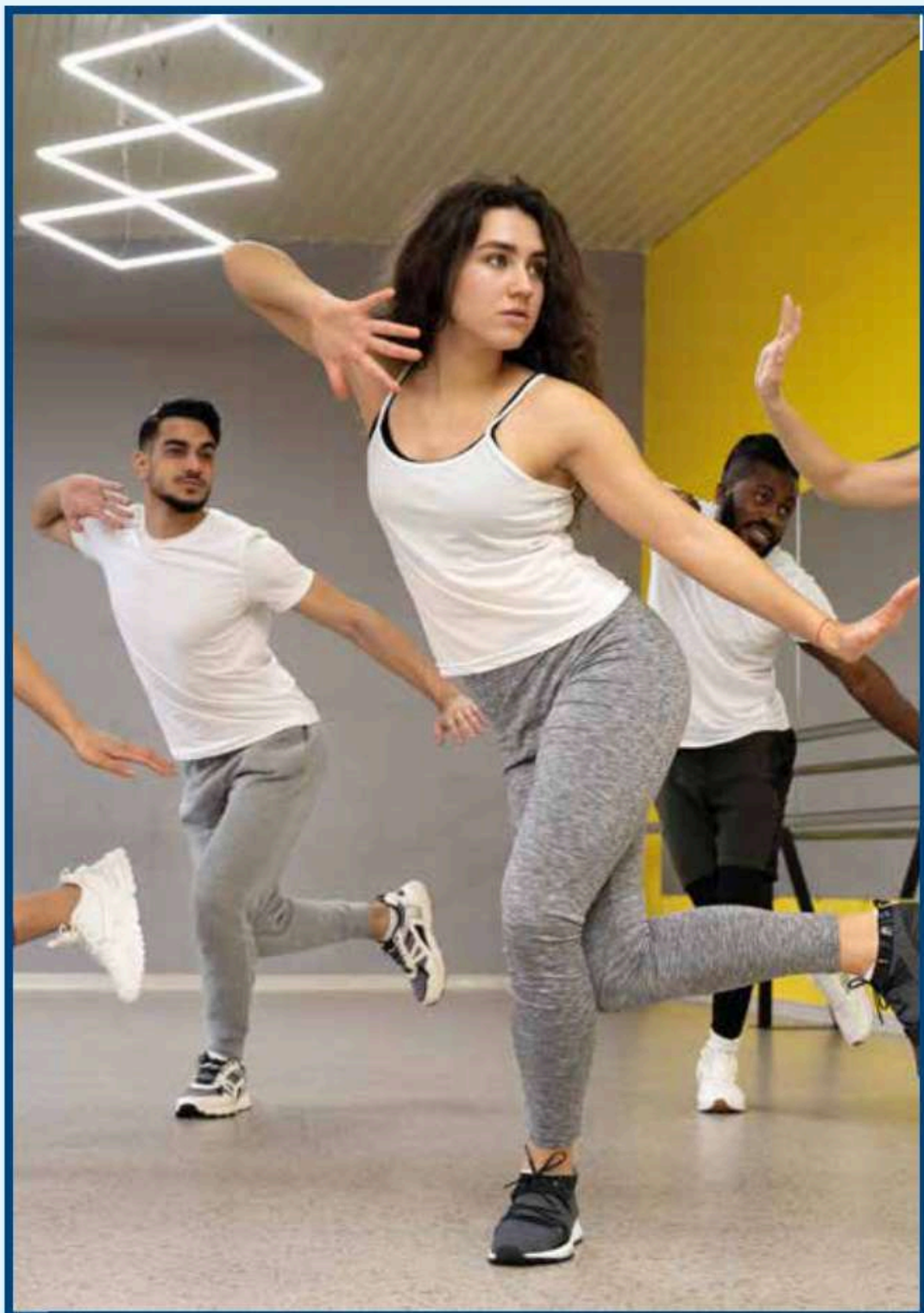
FUTSAL

2º TORNEIO DE FUTSAL INTER BANDAS FILARMÓNICAS

No dia 23, vai ser realizada a segunda edição do Torneio de Futsal entre Bandas Filarmónicas, no Pavilhão da Escola EB 2/3 de Paredes, organizado pela Banda de Música de Cête.

Pavilhão EB 2/3 de Paredes 23 de maio

Inscrições até 15 de maio
Info: geral@bandamusicacete.com
961 424 023



DANÇA

SARAU DE DANÇA DA COMISSÃO DE FESTAS DA VILA DE SOBROSA

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, vai receber, no dia 23, um Sarau de Dança, dinamizado pela Comissão de Festas da Vila de Sobrosa.

Pavilhão Rota dos Móveis,
Lordelo 23 de maio

Preço sob consulta
+ Info: festasdesobrosa@gmail.com



CARRINHOS DE ROLAMENTOS

1ª CORRIDA DE CARRINHO DE ROLAMENTOS - SARNADA 2026

No âmbito da programação das Festas em Honra de Nossa Senhora dos Remédios e Santa Isabel, vai ser dinamizado, no dia 24, pelas 10h00, a primeira edição da Corrida de Carrinho de Rolamentos – Sarnada 2026. Esta atividade apela à imaginação, criatividade e habilidade dos participantes num espírito de cooperação, convívio e amizade.

Rua Valinhos de Estevão 24 de maio
10h00

Inscrições: <https://forms.gle/u5KGDDNL6kxec2y8A>
Info: comissaofestas2223santaisabel@gmail.com



DESPORTO ADAPTADO

JOGOS ANDDI: IV CORTA-MATO INCLUSIVO

No âmbito da programação dos Jogos ANDDI de Paredes 2026 – Edição de Inverno, vai ser dinamizado a quarta edição do Corta-Mato Inclusivo, no dia 26, entre as 09h30 e as 12h30, no Parque Urbano de Rebordosa, que contará com a presença de cerca de 100 atletas.

Parque Urbano de Rebordosa 26 de maio 09h30-12h30 Entrada gratuita
+ Info: gabinete.desporto@cm-paredes.pt



XADREZ

II TORNEIO DAS CARAVELAS

A Sede Social do Vasco da Gama FC Recarei recebe o segundo Torneio das Caravelas no dia 31, pelas 14h00. O evento é destinado aos atletas federados de Xadrez.

Sede Vasco da Gama FC, Recarei 31 de maio 14h00

Entrada Gratuita
+ info: vasco.recarei@gmail.com

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: ALIADOS NO COMBATE À OBESIDADE

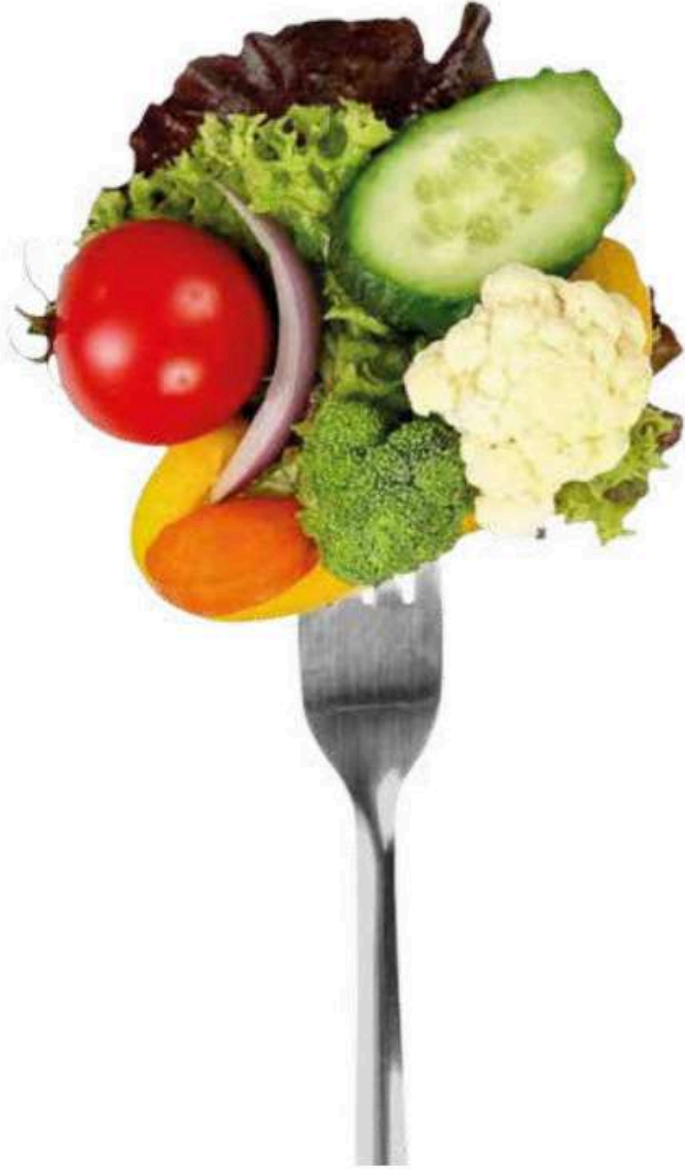


A obesidade é uma doença crónica, caracterizada pela acumulação excessiva de gordura no organismo. Atualmente, constitui um dos principais problemas de saúde pública e representa um fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras doenças.

A adoção de hábitos alimentares equilibrados, aliada à prática regular de atividade física, assume um papel central tanto na prevenção como no tratamento desta condição.

Regras de ouro da Alimentação...

- Fazer 5 a 6 refeições por dia: ajuda a controlar o apetite ao longo do dia.
- Evitar saltar refeições e petiscar entre as mesmas.
- Controlar as quantidades de alimentos que coloca no prato: para comer porções menores, utilize um prato mais pequeno.
- Comer calmamente e mastigar muito bem os alimentos: ajuda a controlar a quantidade de alimentos que consome.



- Aumentar o consumo de hortícolas e fruta: inicie as refeições principais com sopa e coma 3 peças de fruta por dia.
- Privilegiar o consumo de cereais integrais: substitua o pão branco pelo pão mais escuro, como o pão de mistura.
- Controlar a ingestão de gordura na confeção e tempero dos alimentos: o azeite deve ser a gordura preferencialmente utilizada.
- Preferir peixe, carnes brancas e ovos em vez das carnes vermelhas ou processadas.
- Água como bebida de eleição.

Quanto à atividade física...

- Escolha uma atividade que goste e que o faça sentir bem: aumenta a probabilidade de manter a prática ao longo do tempo.
- Seja consistente: quanto maior a frequência, melhores os resultados.
- Comece de forma progressiva: Deve começar com esforços leves e aumentar gradualmente a intensidade.
- Mova-se mais no dia a dia: caminhar, subir e descer escadas e reduzir o tempo sentado.



Mexa-se o mais possível, o importante é fazer!

**Pequenas escolhas diárias
constroem grandes resultados.
Alimente-se melhor. Mexa-se mais.
Cuide da sua saúde!**

Texto e Imagem:

Serviço de Nutrição, Pelouro da Educação

des porto adap tado

 **PAREDES**
VIVE O DESPORTO

 **CÂMARA MUNICIPAL**
PAREDES

Início: 1 de outubro

Futsal

segunda-feira: 11h-12h
quinta-feira: 11h-12h

Andebol

terça-feira: 11h15-12h15
sexta-feira: 15h15-16h

Boccia

segunda-feira: 10h-11h
quinta-feira: 10h-11h

Ténis de Mesa

terça-feira: 14h-14h45
quinta-feira: 14h-14h45

Pavilhão Multiusos
de Paredes

Natação

quarta-feira:
10h (competição)
11h (iniciação)
sexta-feira:
9h15 (iniciação)
10h (competição)

Piscina Municipal
de Paredes

Golfe

sexta-feira: 10h-10h45

Campo de Golfe
- Vila Cova de Carros

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 2025 a
Junho 2026

É gratuito!

Informe-se com o seu
Médico ou Enfermeiro



 @diabetesemmovimento





MAIS VIDA ATIVA

**Programa
Municipal
2025/26**

Turma

Paredes 1
Paredes 2
Paredes 3
Rebordosa 1
Rebordosa 2
Sobreira
Gondalães
Vandoma
Lordelo
Duas Igrejas
Vilela
Aguiar de Sousa
Besteiros
Parada de Todeia
Bitarães
Gandra
Cete
Beire

Freguesia

Paredes
Paredes
Paredes
Rebordosa
Rebordosa
Sobreira
Gondalães
Vandoma
Lordelo
Duas Igrejas
Vilela
Aguiar de Sousa
Besteiros
Parada de Todeia
Bitarães
Gandra
Cete
Beire

Local

Pav. Multiusos de Paredes
Pav. Multiusos de Paredes
Pav. Multiusos de Paredes
Salão da JF de Rebordosa
Pav. Rota dos Móveis
Pav. Casa do Povo da Sobreira
Antiga Escola Primária
Pav. Municipal de Vandoma
Pav. Rota dos Móveis
Antiga Escola do Alto de Vila
JF de Vilela
Antigo Infantário de Aguiar de Sousa
AD Besteiros
Salão da JF
JF de Bitarães
Centro Paroquial de Gandra
JF de Cete
JF de Beire

Dias

3ª e 6ª feira
3ª e 6ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 4ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 4ª feira
3ª e 6ª feira
3ª e 6ª feira
2ª e 5ª feira
2ª e 5ª feira
3ª e 6ª feira
3ª e 6ª feira
2ª e 5ª feira
3ª e 6ª feira
3ª e 6ª feira

Horário

9h00 - 9h45
16h15 - 17h00
18h00 - 18h45
9h00 - 9h45
19h30 - 20h15
9h15 - 10h00
16h15 - 17h00
14h15 - 15h00
19h30 - 20h15
9h15 - 10h00
19h30 - 20h15
18h00 - 18h45
10h15 - 11h00
17h45 - 18h30
10h00 - 10h45
14h15 - 15h00
10h15 - 11h00

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



NOVO PROGRAMA +PAREDES

18h—19h

Quartas e sextas

Pavilhão Multiusos Paredes

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

MAIS ENERGIA, MAIS SAÚDE, MAIS PAREDES!

segundas
e quintas
19h00

TREINA CONNOSCO

Centro de
Marcha e Corrida,
Parque da Cidade
de Paredes

Junta-te
a nós!



**+ VIDA
ATIVA**



WALKING FOOTBALL



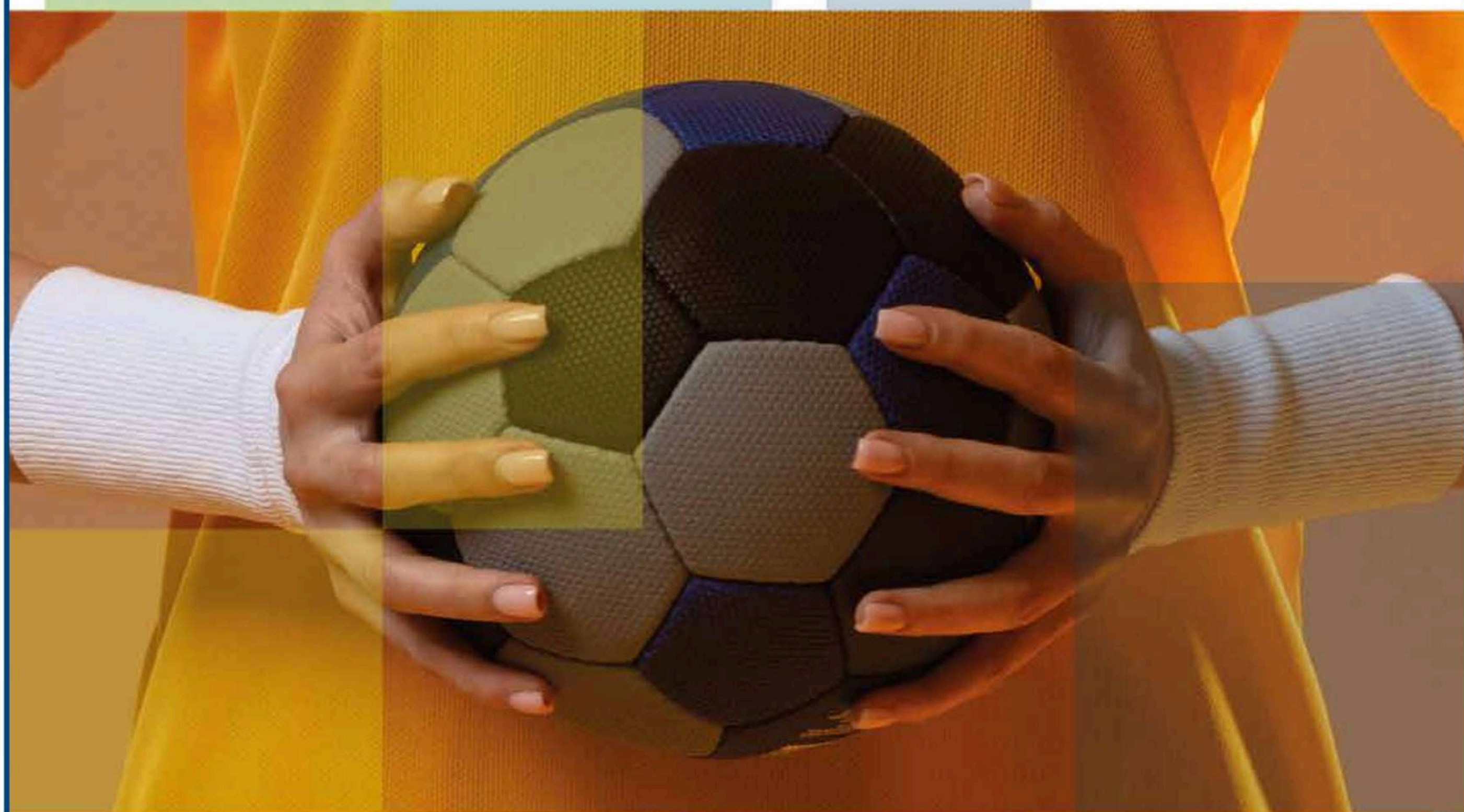
SEGUNDA 16h15 PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES

SEXTA 19h30 PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO



+ vida ativa

WALKING HANDBALL



quartas 16h15

pavilhão
rota dos
móveis, lordelo

pavilhão
multiusos
de paredes

PAREDES ATIVO

2025/26



PAREDES
VIVE O DESPORTO



PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS, LORDELO

Segunda-feira:

Yourfit JUMP
(20h30)

Localizada
(21h15)

Quarta-feira:

Pilates
(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