



FACTOS E NÚMEROS

Localização
**Distrito do Porto,
Norte de Portugal**

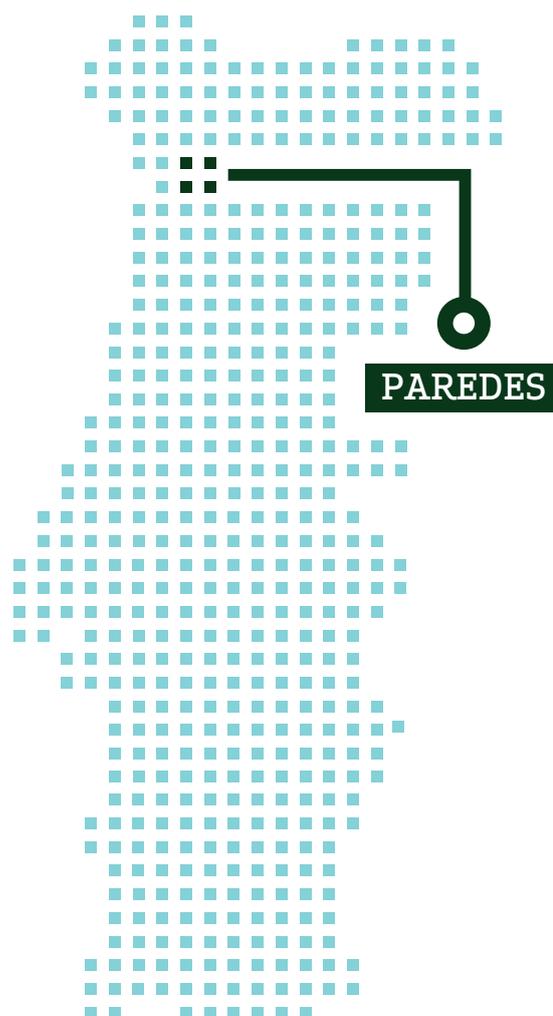
Área Total
157,76 km²

Sede do Município
Paredes

Divisão Administrativa
18 Freguesias

Feriado Municipal
**Segunda-feira após
o terceiro domingo
de julho**

População
86,854 (em 2011)





TORNEIO DE ENCERRAMENTO APZN 2023

📅 2 de dezembro

📍 Parque do Rio Ferreira, em Lordelo

O Torneio de Encerramento da Associação de Petanca da Zona Norte realiza-se no primeiro sábado do mês, dia 2, no Parque do Rio Ferreira, em Lordelo. A competição conta com a participação do Clube Amigos da Petanca de Lordelo, do Clube da Petanca de Rebordosa, do Clube de Petanca das Taipas, do C.R.C. Briteiros, do Clube de Petanca de Estorãos, da Associação Bússola Partilhada e da Petanca Casa Pessoal RTP.

① Entrada gratuita

✉ apznorte@gmail.com

CAMINHADA SOLIDÁRIA DA ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE REBORDOSA

📅 3 de dezembro

📍 Sede da Associação

A Associação Cultural e Recreativa de Rebordosa promove mais uma edição da Caminhada Solidária, no dia 3, com início na sede da coletividade, às 09h00. Além da caminhada de 6km, os participantes podem também fazer um mini-trail de 12 km.

① Preço: 5€

✉ 917 337 510
accrebordosa@hotmail.com

DEZEMBRO / 2023
TREINA CONNOSCO!

Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes
Pavilhão Rota dos Móveis, Cidade de Lordelo

CALENDRÁRIO DEZ / 2023
(Todas as quarta-feiras de cada mês, às 19h00)

dia	dia	dia	dia
6	13	20	27

Aparece e traz um amigo!

TREINA CONNOSCO

📅 6, 13, 20 e 27 de dezembro

📍 Centro de Marcha e Corrida de Paredes
Pavilhão Rota dos Móveis em Lordelo

O Treina Connosco volta a realizar-se todas as quartas-feiras deste mês, nos dias 6, 13, 20 e 27, às 19h00. A atividade, promovida pelo Município de Paredes com o objetivo de incentivar à prática de exercício físico, através de uma corrida ou caminhada informal de 10 km, tem início no Centro de Marcha e Corrida, no Parque da Cidade de Paredes, e no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

① **Entrada gratuita**

✉ gabinete.desporto@gmail.com

(EM)PATINHAS FIT

📅 8 de dezembro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Pavilhão Multiusos de Paredes acolhe, do dia 8, o evento Empatinhas Fit. A iniciativa, promovida pela Associação Empatinhas, tem início às 15h00, com a sessão de abertura. Às 16h00, realiza-se uma aula de pilates e, às 17h00, uma aula de zumba.

① **Preço: 4€**

✉ gabinete.desporto@gmail.com

empatinhas

Empatinhas Fit
8 Dezembro

Aulas de:
Pilates - 16h
Zumba - 17h

Abertura de Portas - 14h30
Sessão de Abertura - 15h

Profª Alexandra Malheiro | Profª Gabriela Borja | Profª Ana Moreira

Multiusos de Paredes | 14h30

Com o apoio de: **Entrada = 4 patinhas**
Duas aulas + Brinde

DUSTY TRACK – LA RÉSISTANCE

📅 9 de dezembro

📍 Kartódromo de Baltar

No dia 9, o Kartódromo de Baltar vai ser palco de uma prova de resistência de 8 horas: Dusty Track – La Résistance. A competição decorre entre as 09h00 e as 17h00. A entrega de prémios está agendada para as 17h30.

① Preço: 20€ por piloto

✉ dusty.track.official@gmail.com



ESPETÁCULO DE NATAL "MAGIA", DA ACADEMIA IDANCE

📅 10 de dezembro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

"Magia" é o nome do Espetáculo de Natal da Academia Idance, agendado para o dia 10, com sessões às 15h00 e às 18h30, no Pavilhão Multiusos de Paredes. O espetáculo de dança e teatro é baseado nos filmes da Disney e promete uma "noite repleta de aventura, música e dança, e a refletir sobre a importância das práticas imaginativas e criativas".

① 5.50€ a 7€

✉ geral@idance.pt

PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO SUMMIT

📅 14 e 15 de dezembro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Município de Paredes promove o “Paredes, Ética e Valores no Desporto Summit”, nos dias 14 e 15, no Pavilhão Multiusos de Paredes. Trata-se de um evento formativo de creditação para treinadores desportivos do IPDJ.

📄 **Entrada Gratuita**
(inscrições em www.cm-paredes.pt)

✉ gabinete.desporto@gmail.com



PAREDES, ÉTICA E VALORES NO DESPORTO SUMMIT

14-15 DEZEMBRO
Entre as 19:00 e 22:00

PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES

<p>14 dez</p> <ul style="list-style-type: none"> Ética desportiva, pela inclusão • Mestre Jorge Machado (Embaixador PNEd) A Importância da Localidade na Ética e Valores no Desporto. Projetos Locais de Ética e Valores no Desporto 	<p>15 dez</p> <ul style="list-style-type: none"> Valores no desporto por um profissional no e pelo desporto com ética • Professor Dr. Mário Cachada (Embaixador PNEd) Gêneros e as Organizações Desportivas Locais
--	--



espetáculo patinagem artística

O RESGATE DAS PRINCESAS DISNEY

Pavilhão Ernesto Silva

SEX 15 DEZEMBRO	SAB 16 DEZEMBRO	DOM 17 DEZEMBRO
- 10h30 (ESCOLAS)	- 21h30 (PÚBLICO GERAL)	- 16h00 (PÚBLICO GERAL)
- 14h00 (ESCOLAS)		
- 21h30 (PÚBLICO GERAL)		

ENTRADAS:
 🎫 Público Geral: 5 Patins
 🎫 Crianças até 2 anos: Gratuito (Obrigatoriedade de levantar bilhete)

VENDA ANTECIPADA DE BILHETES:
 Pav. Ernesto Silva:
 segundas e sextas-feiras: 19h00 - 20h30

ESPETÁCULO DE PATINAGEM ARTÍSTICA "O RESGATE DAS PRINCESAS DISNEY"

📅 15, 16 e 17 de dezembro

📍 Pavilhão Ernesto Silva, Sobreira

A Casa do Povo de Sobreira apresenta, dos dias 15, 16 e 17, o Espetáculo de Patinagem Artística “O Resgate das Princesas Disney”, protagonizado pelos patinadores da associação, no Pavilhão Ernesto Silva, na Sobreira.

📄 **Preço: 5€ (gratuito para crianças até 2 anos de idade)**

✉ casadopovodesobreira@gmail.com

ESPETÁCULO "MADAGÁSCAR EM PATINS", DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE PAREDES

📅 15, 16 e 17 de dezembro

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

Nos dias 15, 16 e 17, a Associação Desportiva de Paredes apresenta, no Pavilhão Multiusos de Paredes, mais um Espetáculo de Natal: "Madagáscar em Patins". A iniciativa é protagonizada pelos atletas da ADPA, entre eles atletas medalhados a nível nacional e internacional.

📌 Preço: 5€

✉ adpa.direcao@gmail.com



Cartaz da "Festa de Natal da Piscina" promovida pelo Município de Paredes. O cartaz tem um fundo azul claro com neve e um contorno decorativo de pontos vermelhos. O título "FESTA DE NATAL DA PISCINA" está em letras grandes e azuis, com um gorro de Papai Noel no topo da letra 'A' de "NATAL" e um presente no topo da letra 'I' de "PISCINA". No canto superior direito, há o logótipo do Município de Paredes e o texto "MUNICÍPIO DE PAREDES". Abaixo do título, há o texto "Todas as Piscinas do Concelho 18 - 22 dezembro" e "Aulas de natação e hidroginástica temáticas". No canto inferior, há o texto "Entrada Gratuita".

FESTA DE NATAL DA PISCINA

📅 18 a 22 de dezembro

📍 Piscinas Municipais do Concelho

O Município de Paredes promove, entre 18 e 22 de dezembro, a "Festa de Natal da Piscina". A iniciativa visa a dinamização de aulas de natação e de hidroginástica alusivas à quadra festiva, nas diferentes Piscinas Municipais do Concelho.

📌 Preço Sob Consulta

✉ gabinete.desporto@gmail.com

SPECIAL CHRISTMAS CLASS 2023

📅 21 e 22 de dezembro

📍 Ginásio Recarei (Piscina Rota dos Móveis)
Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo

Com o objetivo de promover a prática de exercício físico, o Município dinamiza mais uma edição do Special Christmas Class 2023. O evento conta com duas aulas de fitness: a primeira no dia 21, às 20h15, no Ginásio da Piscina Rota dos Móveis, em Recarei, e no dia 22, igualmente às 20h15, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo.

① Entrada Gratuita

✉ gabinete.desporto@gmail.com

PAREDES
VIVE O DESPORTO

PAREDES
CLUB DE DESPORTOS

SPECIAL CHRISTMAS CLASS 2023

21 DEZ - 20h15
Ginásio Recarei
(Piscina Rota dos Móveis)

22 DEZ - 20h15
Pavilhão Rota dos Móveis

YOUNFIT JUMP

Fmotion Dance
Apresenta.....

LOVE PEACE CHRISTMAS

29 Dezembro pelas 21h
Pavilhão Rota dos Móveis

Participação Especial
Pulguinhas Saltitonas

Pulguinhas Saltitonas

FESTA DE NATAL: FAMÍLIA FMOTIONDANCE + PULGUINHAS SALTITONAS

📅 29 de dezembro

📍 Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

No dia 29, a FMotion Dance celebra o Natal com a iniciativa "Love Peace Christmas". A atividade, agendada para as 21h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, conta com a participação especial do grupo Pulguinhas Saltitonas.

① Entrada Gratuita

✉ fmotionclub@hotmail.com

DESPORTO MAIS PERTO DE SI

Contactos das Instalações Desportivas Municipais

MULTIUSOS DE PAREDES

Tel. 255 788 915

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE PAREDES

Tel. 255 788 988

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

MULTIUSOS DE ASTROMIL

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

MULTIUSOS AGUIAR DE SOUSA

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS LORDELO

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE CRISTELO

Tel. 255 783 280

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

CIDADE DESPORTIVA DE PAREDES

Tel. 255 788 894

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES

Tel. 255 785 691

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

PISCINA VERDE PAREDES

Tel. 961 903 752

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE REBORDOSA

Tel. 224 159 177

Mail. piscinarebordosa@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE LORDELO

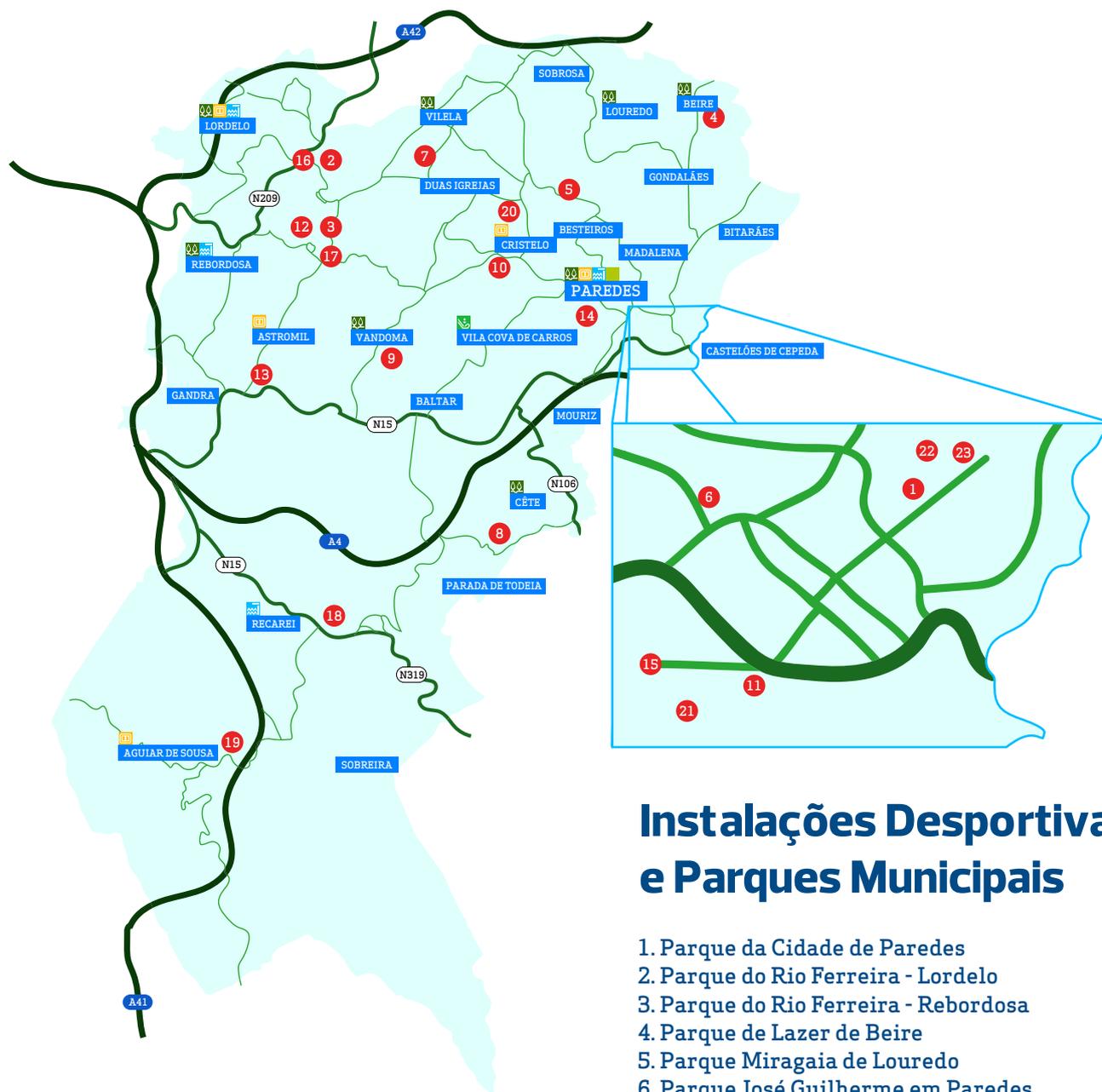
Tel. 224 449 043

Mail. piscinalordelo@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL ROTA DOS MÓVEIS, RECAREI

Tel. 224 337 420

Mail. piscinarotadosmoveis@cm-paredes.pt



Instalações Desportivas e Parques Municipais

1. Parque da Cidade de Paredes
2. Parque do Rio Ferreira - Lordelo
3. Parque do Rio Ferreira - Rebordosa
4. Parque de Lazer de Beire
5. Parque Miragaia de Louredo
6. Parque José Guilherme em Paredes
7. Parque Central de Vilela
8. Parque Urbano de Cête
9. Parque Urbano de Vandoma
10. Campo de Golfe do Aqueduto
11. Pavilhão Multiusos de Paredes
12. Pavilhão Rota dos Móveis
13. Multiusos de Astromil
14. Cidade Desportiva de Paredes
15. Piscina Municipal de Paredes
16. Piscina Municipal de Lordelo
17. Piscina Municipal de Rebordosa
18. Piscina Municipal Rota dos Móveis
19. Multiusos de Aguiar de Sousa
20. Pavilhão Municipal Escolar de Cristelo
21. Pavilhão Municipal Escolar de Paredes
22. Centro de Marcha e Corrida
23. Piscina Verde



Instalações Desportivas



Parques



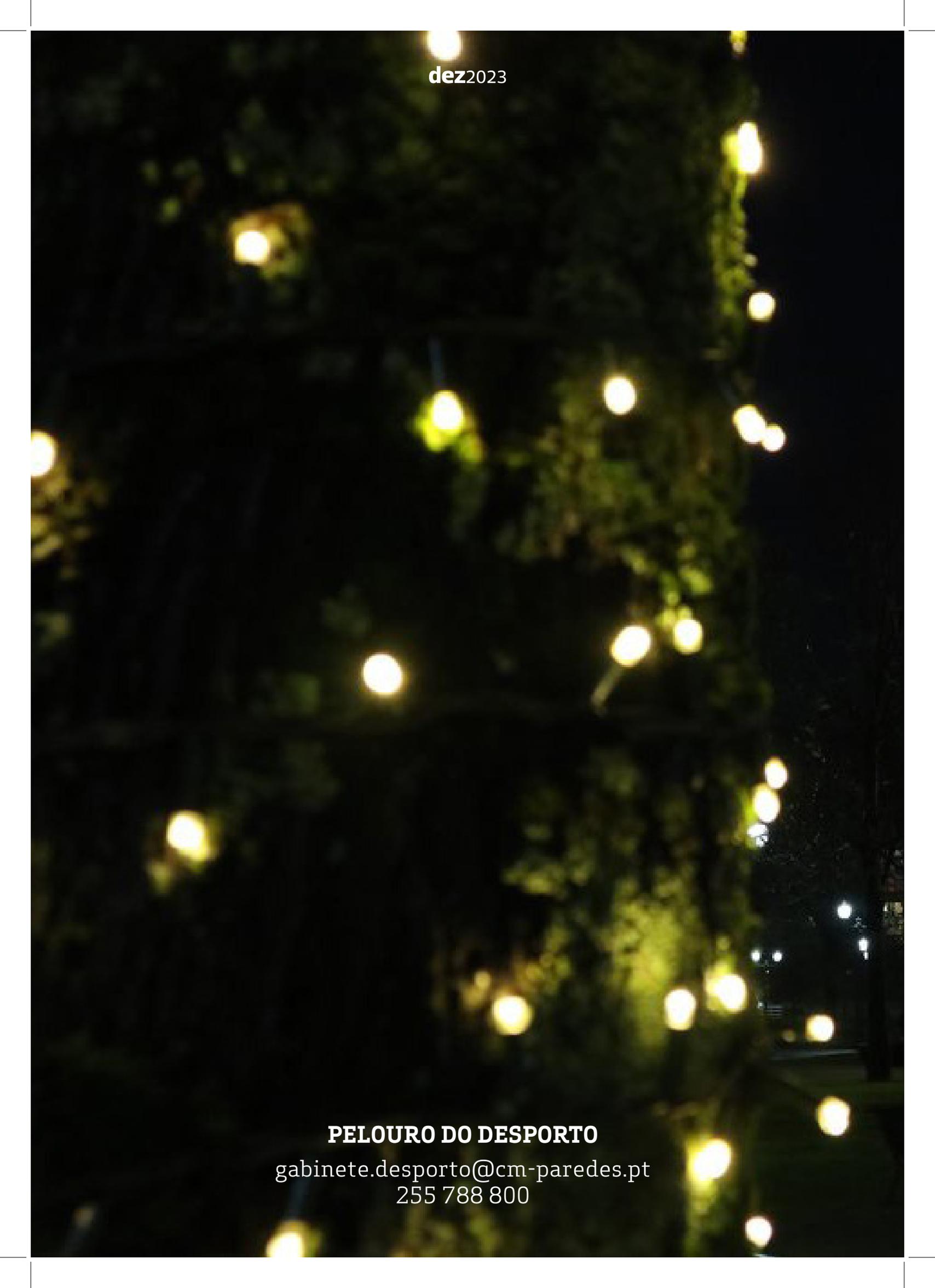
Piscinas Municipais



Campo de Golfe do Aqueduto



Centro de Marcha e Corrida



dez2023

PELOURO DO DESPORTO

gabinete.desporto@cm-paredes.pt
255 788 800