



O DESPORTO PAREDES VIVE O DESPORTO PAREDES VIVE O DESPORTO

PAREDES VIVE O DESPORTO PAREDES VIVE O DESPORTO PAREDES

FACTOS E NÚMEROS

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

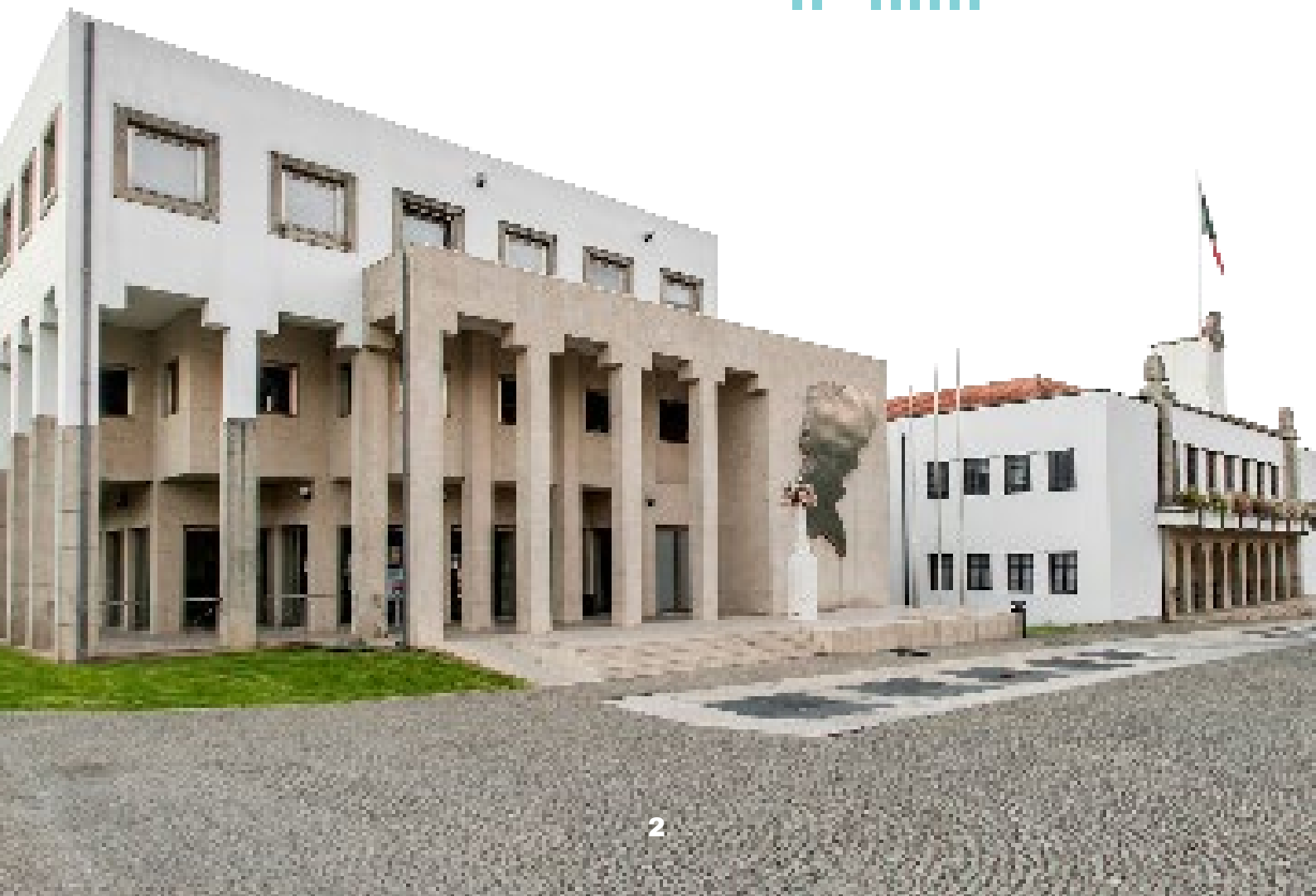
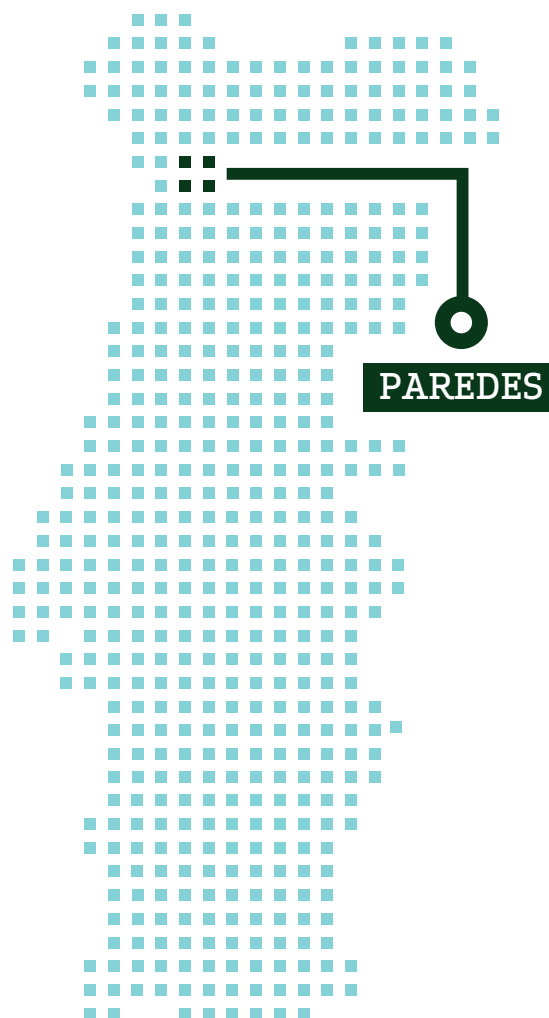
Área Total
157,76 km²

Sede do Município
Paredes

Divisão Administrativa
18 Freguesias


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

População
86,854 (em 2011)





mar2024

IV JORNADA DE FUTSAL DO CAMPEONATO NACIONAL ANDDI PORTUGAL

 1 de março


 Pavilhão Municipal de Vandoma


 Entrada gratuita

 gabinete.desporto@cm-paredes.pt


No dia 1, pelas 10h30, o Pavilhão Municipal de Vandoma recebe a IV Jornada de Futsal do Campeonato Nacional ANDDI Portugal. A iniciativa desportiva, organizada pela ANDDI - Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual com o apoio do Município de Paredes, conta com a participação das equipas CERCÍ Felgueiras, CERCÍ Amarante, Santa Casa da Misericórdia de Baião e a equipa da autarquia Paredes sem Paredes. A entrega de prémios está agendada para as 12h00.


APRESENTAÇÃO DA ACADEMIA DE CICISMO DE PAREDES

 1 de março

 Pavilhão Multiusos de Paredes

No dia 1, pelas 19h00, vai decorrer a apresentação da Academia de Ciclismo de Paredes, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A iniciativa tem como objetivo dar a conhecer os atletas que formam a equipa para a época 2024.

 Entrada gratuita

 gabinete.desporto@cm-paredes.pt



PAREDES
VIVE O DESPORTO

MUNICÍPIO DE PAREDES

MARÇO / 2024
TREINA CONNOSCO!

Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes

Pavilhão Rota dos Móveis, Cidade de Lordelo

CALENDÁRIO MARÇO / 2024
(Todas as quarta-feiras de cada mês, às 19h00)

dia	dia	dia	dia
6	13	20	27

Aparece e traz um amigo!

Logos: M, icpj, FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO, GEO, SOU LIVRE DE SER SAUDÁVEL

TREINA CONNOSCO

📅 6, 13, 20 e 27 março

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

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

📍 Entrada gratuita.

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

APURAMENTO CAMPEONATO NACIONAL – ZONA NORTE – CAMPEONATOS JOVENS DE HÓQUEI EM PATINS

📅 7 a 9 de março

📍 Multiusos de Paredes

O Campeonato Nacional – Zona Norte – Campeonatos Jovens de Hóquei em Patins regressa ao Pavilhão Multiusos de Paredes, entre os dias 7 e 9 de março. Em competição vão estar as equipas CI Sagres, CP Sobreira, OC Barcelos e Riba d' Ave HC do escalão Sub-13, e as equipas J. Pacense, CI Sagres, Académico FC e OC Barcelos do escalão Sub-17. Conheça os horários dos jogos:

Dia 7

17h00: CI Sagres x CP Sobreira (Sub-13)
18h30: OC Barcelos x Riba d' Ave HC (Sub-13)
20h00: Académico FC x J. Pacense (Sub-17)
22h00: CI Sagres x OC Barcelos (Sub-17)

Dia 8

17h00: CP Sobreira x OC Barcelos (Sub-13)
18h30: Riba d' Ave HC x CI Sagres (Sub-13)
20h00: J. Pacense x CI Sagres (Sub-17)
22h00: OC Barcelos x Académico FC (Sub-17)

Dia 9

10h00: CP Sobreira x Riba d' Ave HC (Sub-13)
11h30: CI Sagres x OC Barcelos (Sub-13)
13h00: J. Pacense x OC Barcelos (Sub-17)
15h00: Académico FC x CI Sagres (Sub-17)

APURAMENTO CAMPEONATO NACIONAL
Zona Norte

Campeonatos Jovens
Sub-15 e Sub-19
Pavilhão Multiusos de Paredes
1 a 3 de Março


Campeonatos Jovens
Sub-13 e Sub-17
Pavilhão Multiusos de Paredes
7 a 9 de Março


Logos: 100+, FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI EM PATINS, MUNICÍPIO DE PAREDES

📍 Entrada gratuita


✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt


LIGA BOCCIA SÉNIOR INATEL 2024

 6 de março

 Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

No dia 6, entre as 09h45 e as 16h30, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe a primeira jornada da Liga Boccia Sénior INATEL 2024. A competição vai contar com a participação de cerca de 250 atletas de 32 equipas de diferentes Concelhos da região norte do país, nomeadamente, Amarante, Baião, Castelo de Paiva, Felgueiras, Gondomar, Lousada, Maia, Matosinhos, Paredes, Penafiel, Resende, Santo Tirso, Vila do Conde, Vila Nova de Famalicão e Vila Nova de Gaia.

 Entrada gratuita

 maisvida.ativa@cm-paredes.pt




Liga Boccia Sénior INATEL 2024

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo
6 março




PROGRAMA:

<p>9h45 Receção das instituições e delegações das equipas</p> <p>10h00 Início da Liga Boccia Sénior INATEL 2024</p>	<p>12h30 Pausa para almoço</p> <p>14h00 Reinício dos jogos</p> <p>16h30 Termino da atividade.</p>
---	--




ESTÁGIO

PRIMAVERA 2024

PAREDES
8/9/10 MAR

8 mar » Pavilhão Multiusos, Astromil
9 e 10 mar » Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo



Shimizu

Ryosuke

6º DAN JKA



Pacheco

José

8º DAN JKA



António Pula

7º DAN JKA


Apoio:


Organização:






ESTÁGIO PRIMAVERA KARATÉ JKA 2024


 8 e 10 de março


 Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo
Pavilhão Multiusos de Astromil

Paredes é o local escolhido para o Estágio de Primavera 2024 do Japan Karate Association Portugal, agendado para o dia 8, entre as 19h00 e as 21h00, no Pavilhão Multiusos de Astromil, e nos dias 9 e 10, entre as 09h00 e as 13h00, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. O evento conta com a participação dos Senseis Ryosuke Shimizu (Japão), José Pacheco e António Pula (Portugal).

O estágio está aberto a todos os karatecas de todas as associações ou clubes, mas a inscrição é obrigatória até ao dia 7 de março.

 Inscrições - Até 12 anos: 30€
13+ anos: 50€

 Entrada gratuita

 uksprecarei@gmail.com
912 614 256 (chamada para rede móvel nacional)

3ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR MVA

📅 13 de março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

A Liga Boccia Sénior Mais Vida Ativa está de volta ao Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo. A terceira jornada da liga realiza-se no dia 13, entre as 09h45 e as 16h30, e vai reunir cerca de 300 atletas de 50 equipas das Juntas de Freguesia e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS 's) do Concelho.

🆓 Entrada gratuita

✉ maisvida.ativa@cm-paredes.pt

3ª jornada
Liga Boccia Sénior MVA

PROGRAMA:

- 10h00** Receção das Instituições
- 10h30** Início da Liga Boccia Sénior MVA
- 12h30** Pausa para almoço
- 14h30** Reinício do jogos
- 16h30** Termina da atividade

Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo
13 março

Demonstração de Karaté e Ténis de Mesa

MARÇO
16
SEDE DO DÍNAMO 80
INÍCIO ÀS 9:30H

PÚBLICO ALVO:
CRIANÇAS E JOVENS
DESAVORECIDOS
PRATICANTES DE
TÊNIS DE MESA E
KARATÉ

DÍNAMO 80 DE REBORDOSA

APRESENTAÇÃO KARATENI'SEM PAREDES

📅 16 de março

📍 Sede Dínamo 80

A Associação Dínamo 80 dinamiza, no dia 16, pelas 09h30, a apresentação do projeto KARATENI'SEM PAREDES, com uma demonstração de Karaté e de Ténis de Mesa na sede do clube.

🆓 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

ESTÁGIO NACIONAL DE KARATÉ REBORDOSA

📅 16 e 17 de março

📍 Bombeiros Voluntários de Rebordosa

Nos dias 16 e 17, entre as 09h30 e as 18h00, vai decorrer o Estágio Nacional de Karaté de Rebordosa, organizado pela Associação Dínamo 80. O evento desportivo tem lugar no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Rebordosa.

📍 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

ESTÁGIO NACIONAL DE KARATÉ REBORDOSA

MARÇO
16/17

9H30 - 18H

PAVILHÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE REBORDOSA

KARATÉ DÍNAMO 80

Logos: D80, Câmara Municipal de Paredes, Associação de Bombeiros Voluntários de Rebordosa, aceler, and other local organization logos.

PAREDES FITNESS 2024

pavilhão multiusos de paredes

16 mar		17 mar	
9h00	TOTAL TRAINING	17h00	FIGHT
10h00	PILATES	18h00	ZUMBA
11h00	YOURFIT BODY	10h00	MILITARY BOOST
	inscrições:	11h00	YOURFIT JUMP

QR Code for registration

Logos: Paredes Vive o Desporto, Câmara Municipal de Paredes, and various fitness brand logos like Total Training, Pilates, Yourfit, and Zumba.

PAREDES FITNESS 2024

📅 16 e 17 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Paredes Fitness está de volta ao Pavilhão Multiusos de Paredes. Nos dias 16 e 17, vão ser realizadas diversas aulas de atividade física, nomeadamente, Total Training, Pilates, Yourfit Jump, Fight, Zumba e Military Boost, dinamizadas por ginásios do Concelho. A inscrição é obrigatória através do QR Code disponível no cartaz ou no site da Câmara Municipal de Paredes: <https://www.cm-paredes.pt/pages/2229>

📍 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

GALA PAREDES GOLFE CLUBE

📅 16 de março

📍 Casa Da Cultura de Paredes

A Gala Anual do Paredes Golfe Clube realiza-se no dia 16, pelas 21h00, na Casa da Cultura de Paredes, num evento cheio de animação e glamour, para celebrar a vida no Aqueduto.

📍 **Entrada gratuita (com convite)**

✉️ paredesgolfeclub@gmail.com



3ª CAMINHADA DA PRIMAVERA E COLOR PARTY

📅 17 de março

📍 Ringue da Pena, Madalena

A Associação ARAMIS dinamiza, no dia 17, a terceira edição da Caminhada da Primavera – Color Party. A caminhada tem início às 09h00, no Ringue do Bairro, na Madalena.

📍 **Inscrição e kit (t-shirt + água+ fruta + saco de pó colorido + brinde): 5€**

✉️ aramisassociacaodamadalena@gmail.com
913271493 | 917539628

Pontos de Venda: Mercaria da Madalena, Agência Central de Paredes, Mc Donald's de Paredes, no dia no local do evento



FINAL FOUR
Pavilhão Rota dos Móveis - Lordelo, Paredes
17 MARÇO

EQUIPAS PARTICIPANTES

- ACR GOVE
- APA LICEU FRANCÊS PORTO
- CP VILA BOA DO BISPO
- AD ANCEDE

PROGRAMA

- 10h00 - Meia Final 1
- 11h30 - Meia Final 2
- 16h00 - 3º / 4º Lugares
- 17h30 - Final

• INFO: INATEL Ramalde | 220 007 985* | INATEL Porto | 220 007 950* | desporto.porto@inatel.pt
*chamada para a rede fixa nacional

FUNDAÇÃO INATEL | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA

FINAL FOUR TAÇA INATEL – FUTSAL FEMININO

📅 17 de março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

O Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, recebe, no dia 17, entre as 10h00 e as 17h30, a Final Four da Taça Inatel de Futsal Feminino. Estarão em competição as equipas ACR Gove, APA Liceu Francês Porto, CP Vila Boa do Bispo e AD Ancede.

📍 Entrada gratuita

✉ desporto.porto@inatel.pt

PETANCA: ELIMINATÓRIA DE DUBLETE

📅 17 de março

📍 Campo de Tiro do Clube Caçadores de Rebordosa

A APZN - Associação de Petanca da Zona Norte e o Clube de Caçadores de Rebordosa promovem, no dia 17 de março, pelas 09h00, uma Eliminatória Regional de Petanca de Duplete. A prova visa o apuramento das equipas para a final nacional.

📍 Preço: Sob Consulta

✉ apznorte@gmail.com

APZN Associação Petanca Zona Norte

F.P.P. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PETANCA

CLUBE DE CAÇADORES DE REBORDOSA

Clube Caçadores de Rebordosa
Campo de Tiro
17 MARÇO 2024
9 HORAS

ELIMINATÓRIA DUBLETE

CLUBE DE PETANCA DAS TAIPAS

CLUBE DE PETANCA DE REBORDOSA

CLUBE DE PETANCA DE LORDELO

CLUBE DE PETANCA DE VILA VERDE

CLUBE DE PETANCA DE REBORDOSA

CLUBE DA PETANCA DE REBORDOSA

CLUBE DE PETANCA DE LORDELO

CLUBE DE PETANCA DE VILA VERDE

DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL – DIABETES EM MOVIMENTO

📅 20 de março

📍 Multiusos de Paredes

De forma a comemorar o Dia Mundial da Saúde Oral, o programa Diabetes em Movimento, em parceria com a ACES, vai realizar, no dia 20, pelas 14h30, uma sessão de literacia para a saúde oral, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A atividade destina-se a todos os alunos do programa Diabetes em Movimento.

🕒 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

orientação adaptada
5º encontro

📅 21 março 10h00 — 13h00
📍 Parque da Cidade de Paredes

PAREDES VIVE O DESPORTO CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

ANOR FPDO HR ICDJ

V ENCONTRO DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA

📅 21 de março

📍 Parque da Cidade de Paredes

A quinta edição do Encontro de Orientação Adaptada vai decorrer no dia 21, entre as 10h00 e as 13h00, no Parque da Cidade de Paredes. A iniciativa desportiva, de cariz lúdico e recreativo, visa promover a atividade física da população portadora de deficiência.

🕒 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO DE PATINAGEM ARTÍSTICA

📅 22 a 24 de março

📍 Pavilhão Rota dos Móveis, Lordelo

Nos dias 22, 23 e 24, o Campeonato Nacional de Show e Precisão de Patinagem Artística traz ao Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, cerca de 1000 atletas de todo o país. A competição de patinagem é organizada pela ADPA – Associação Desportiva de Patinagem Artística e pela Associação de Patinagem do Porto, com o apoio do Município de Paredes.

📍 Entrada gratuita

✉️ adpa.direcao@gmail.com



APRESENTAÇÃO DA EQUIPA PAREDES AVENTURA

📅 23 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

No dia 23, pelas 16h00, vai decorrer a apresentação da equipa Paredes Aventura, no Pavilhão Multiusos de Paredes. A iniciativa pretende dar a conhecer os atletas que formam a equipa para a época 2024.

📍 Entrada gratuita

✉️ gabinete.desporto@cm-paredes.pt

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES KARATÉ

📅 23 e 24 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

Nos dias 23 e 24, o Pavilhão Multiusos de Paredes recebe o Campeonato Nacional de Clubes de Karatê. A iniciativa, organizada pela Federação Nacional de Karate Portugal, com o apoio do Município, vai contar com a participação de cerca de 900 atletas de Karatê.

📍 Entrada gratuita

✉️ fnkp@fnkp.pt



TAÇA APZN: TRIPLETE

📅 24 de março

📍 Campo de Tiro Clube Caçadores de Rebordosa

A APZN - Associação de Petanca da Zona Norte e o Clube Caçadores de Rebordosa promovem, no dia 24, pelas 09h00, a Eliminatória de Petanca de Triplete.

📍 Preço: Sob Consulta

✉️ apznorte@gmail.com

FUTSAL SUB-19: PORTUGAL X ITÁLIA

📅 26 e 27 de março

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe, nos dias 26 e 27, pelas 17h30, dois jogos para a fase de apuramento do Campeonato da Europa de Futsal. Em competição vão estar as seleções masculinas Sub-19 de Portugal e Itália.

📄 Entrada gratuita

✉ gabinete.desporto@cm-paredes.pt



VI PASSEIO TT 2024 TT
PARA DUAS E QUATRO RODAS
DIFICULDADE MÉDIA/ALTA

PROGRAMA:
 08h00: Concentração na Sede do Moto Clube de Rebordosa / Início das Inscrições
 08h30: Mata-Bicho
 09h15: Início do Passeio
 12h30: Almoço
 17h30: Fim do Passeio
 19h30: Jantar "Restaurante o Saibro" - Rojoada Caseira

PRÉ-INSCRIÇÕES:
 (até dia 22 de Março 2024)
 Sócios: 35€
 Geral: 40€

INSCRIÇÕES NO DIA:
 Sócios: 40€
 Geral: 45€

SORTEIO DE BRINDES DURANTE O JANTAR

BALNEÁRIOS NA SEDE DO MCR

VÃO DEIXANDO CRESCER A BARBA

Organização: Apotos

Contatos:
 Simão: 914 635 695
 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 Nº 35 4585-879 Rebordosa

VI PASSEIO TT

📅 30 de março

📍 Moto Clube de Rebordosa

O Moto Clube de Rebordosa promove, no dia 30, a partir das 08h00, o VI Passeio TT. A iniciativa tem início na Sede do clube e vai percorrer o Concelho de Paredes.

📄 **Pré-inscrições:**
 Sócios: 35€
 Não sócios: 40€

Inscrições no dia:
 Sócios: 40€
 Não sócios: 45€

(Inclui almoço e jantar)

✉ 914 635 695 (Simão Campos)

DESPORTO MAIS PERTO DE SI

Contactos das Instalações Desportivas Municipais

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

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

PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS LORDELO

Tel. 255 788 915

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. 255 788 915

Mail. gabinete.desporto@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES

Tel. 255 785 691

Mail. piscinaparedes@cm-paredes.pt

MULTIUSOS DE ASTROMIL

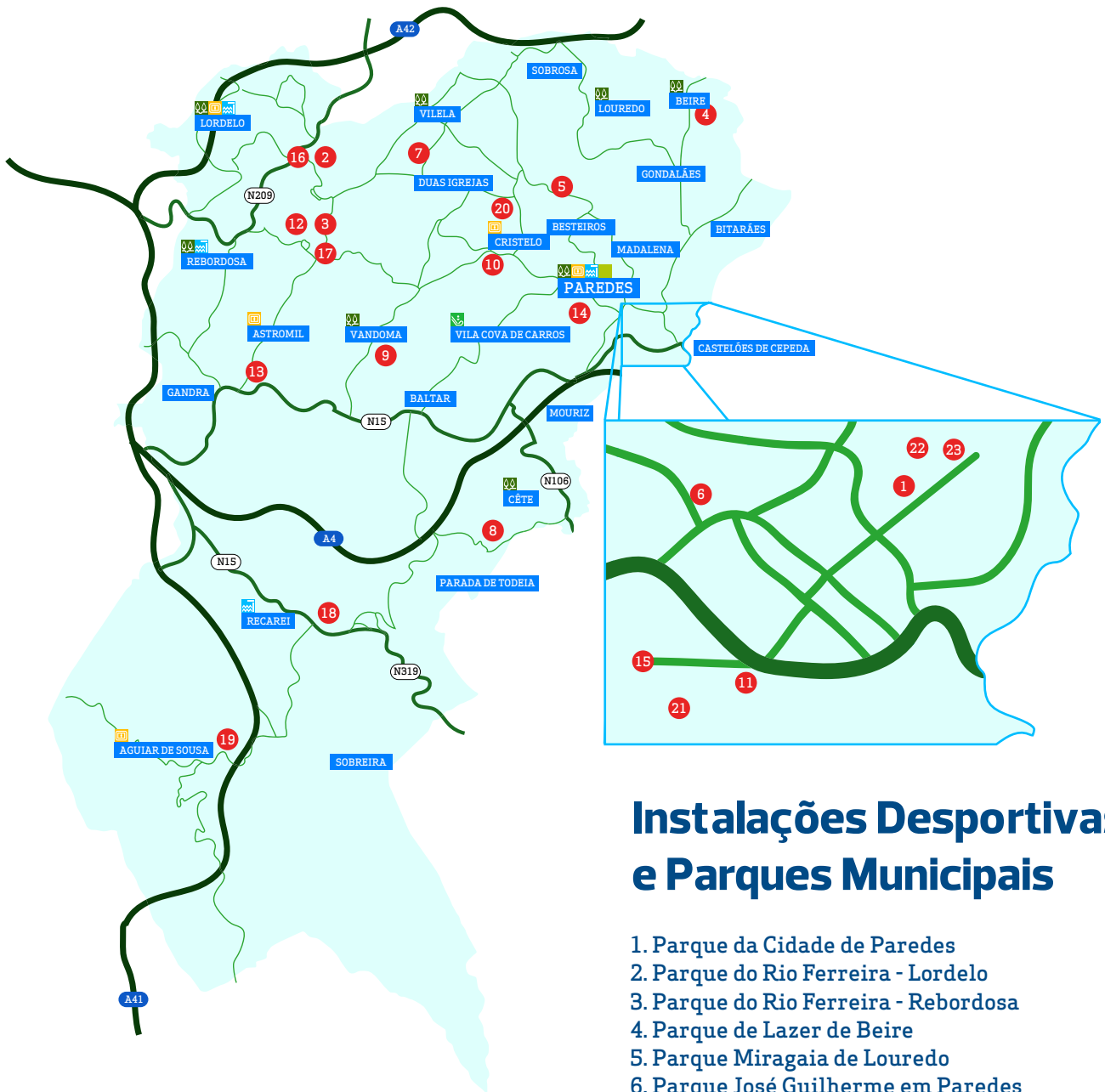
Tel. 224 150 500

Mail. juntadeastromil@gmail.com

MULTIUSOS AGUIAR DE SOUSA

Tel. 224 500 415

Mail. jf.aguiarsousa@gmail.com



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



Este questionário é para ti!



A Câmara Municipal de Paredes convida a população do Concelho a responder ao **Estudo do Índice da Prática Desportiva**, com o objetivo de avaliar os níveis de atividade física dos cidadãos e fornecer dados para o **Plano de Desenvolvimento Estratégico-Desportivo**.

O tempo médio de resposta é de 1 minuto.



Responda através do QR code:



para qualquer esclarecimento adicional:
gabinete.desporto@cm-paredes.pt