

 **II.º GRANDE  
PRÉMIO  
DE CICLISMO**

LEILOSOC®  
LEILOS.PT

3:24:16



## FACTOS E NÚMEROS

Localização  
Distrito do Porto,  
Norte de Portugal

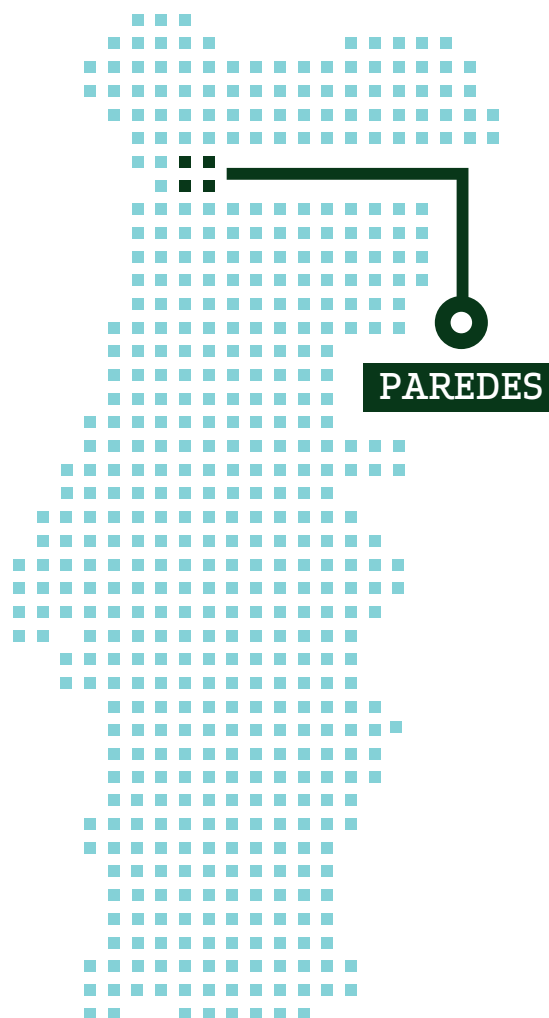
Área Total  
157,76 km<sup>2</sup>

Sede do Município  
Paredes

Divisão Administrativa  
18 Freguesias

Feriado Municipal  
Segunda-feira após  
o terceiro domingo  
de julho

População  
86,854 (em 2011)





**PAREDES**  
VIVE O DESPORTO

**PAREDES**

ABRIL / 2024

# TREINA CONNOSCO!

**Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes**

**Pavilhão Rota dos Móveis, Cidade de Lordelo**


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


dia	dia	dia	dia
3	10	17	24

Aparece e traz um amigo!





## TREINA CONNOSCO

 3, 10, 17 e 24 abril


 **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 3, 10, 17 e 24, 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](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)


## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA


 5 abril

 **Pavilhão Multiusos de Paredes**

O Município de Paredes assinala o Dia Mundial da Atividade Física, no dia 5, às 10h00, com uma aula de Exercício Físico Para Todos, no Pavilhão Multiusos de Paredes, de forma a promover a prática de atividade física junto da população.

 **Entrada Gratuita**

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



**PAREDES**  
VIVE O DESPORTO

**PAREDES**

5 abril - 10h00  
Multiusos  
de Paredes

# dia mundial da atividade física

Aula de exercício físico para todos

Alunos do MVA e do Desporto Adaptado (Seniores e Pessoas com Deficiência)



#BEACTIVE lccj +LIDA ATIVA PAREDES VIVE O DESPORTO PAREDES

**dia mundial da atividade física** 6 abril

Parque da Cidade de Paredes Junto ao Centro de Marcha e Corrida

10h-11h Cross Training 11h-12h Pilates

## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

📅 6 abril

📍 Parque da Cidade de Paredes

O Município de Paredes assinala, no dia 6, o Dia Mundial da Atividade Física com aulas de exercício físicas gratuitas, ao ar livre, no Parque da Cidade de Paredes, junto ao Centro de Marcha e Corrida. Às 10h00, realiza-se uma aula de Cross Training e, às 11h00, é dinamizada uma aula de pilates.

📍 Entrada gratuita

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

## 2º TORNEIO MINI-HÓQUEI ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DO PORTO

📅 6 abril

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

No dia 6, o Pavilhão Multiusos de Paredes acolhe a segunda edição do Torneio Mini-Hóquei da Associação de Patinagem do Porto. A iniciativa vai reunir jovens atletas das diferentes associações da modalidade do distrito do Porto.

📍 Entrada gratuita

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

PAVILHÃO MULTIUSOS PAREDES ENTRADA LIVRE

06.04.2024

**2º Torneio Mini-Hóquei APP**

INSCRIÇÕES ATÉ 22 DE MARÇO 2024

ORGANIZAÇÃO ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DO PORTO COM O APOIO DE AZEMAD

## TAÇA DE PORTUGAL DE KARATÉ

📅 7 abril

📍 Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Rebordosa

A Taça de Portugal de Karaté, da Jundokan Internacional de Portugal, organizada pela associação Dínamo 80, vai ser disputada no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Rebordosa, no dia 7. A competição compreende três tipos de provas, uma de destreza física com um circuito para menores de 7 anos, os escalões seguintes masculinos e femininos e mistos, compreendem dois tipos de provas KUMITE (combate) KATA (sequências técnicas) e vai contar com a presença de cerca de 100 karatecas de todo o país.

📍 Entrada gratuita

✉ [direccaojip@gmail.com](mailto:direccaojip@gmail.com)

## CAMPEONATO NACIONAL DE TRIAL

📅 7 abril

📍 Monte do Irvão, Lordelo


A prova de abertura do Campeonato Nacional de Trial realiza-se no Monte do Irvão, em Lordelo, no dia 7, com início às 14h00. O percurso consistirá em quatro voltas, com oito Secções Controlada, (Zonas) ao longo do seu trajeto; as classes Infantis e Iniciados farão 4 voltas cada uma com 5 Secções Controladas. O tempo limite para cada participante cumprir a prova será de 4 horas, sendo que a 1ª volta terá o tempo limite de 2 horas. A iniciativa é organizada pela Associação Lordelo Aventura.


📍 Entrada gratuita

✉ [associacaolordeloaventura@gmail.com](mailto:associacaolordeloaventura@gmail.com)

915 958 283 (Presidente - Pedro Silva)  
918 568 285 (Secretário - Daniel Alves)  
939 454 995 (Tesoureiro - Manuel Neto)


## CAMINHADA DA COMISSÃO DE FESTAS DE SANTA COMBA, SOBREIRA

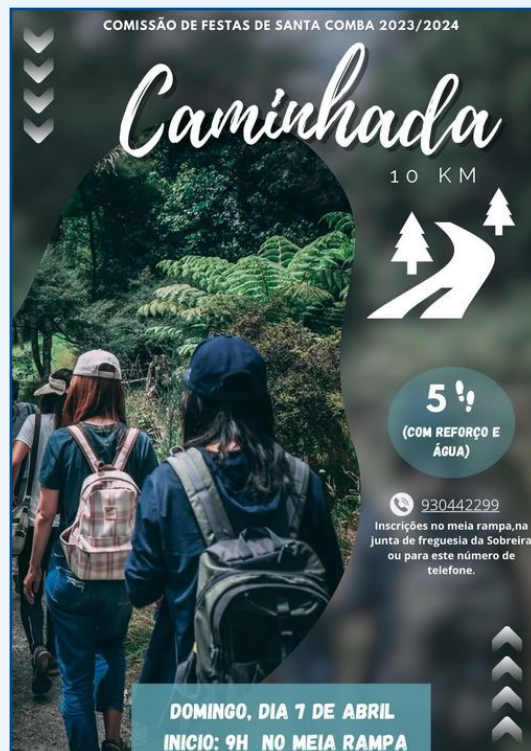
 7 abril

 Sobreira

A Comissão de Festas de Santa Comba, na Sobreira, dinamiza, no dia 7, uma caminhada de 10km pela freguesia. A caminhada tem início às 9h00, na tasca da comissão de festas "Meia Rampa".

 5 €

 930 442 299



COMISSÃO DE FESTAS DE SANTA COMBA 2023/2024

# Caminhada

10 KM

5!  
(COM REFORÇO E ÁGUA)

930442299  
Inscrições no meia rampa, na junta de freguesia da Sobreira ou para este número de telefone.

DOMINGO, DIA 7 DE ABRIL  
INICIO: 9H NO MEIA RAMPA



PAREDES VIVE O DESPORTO


# 100 km a nadar


7 abril 9h30

piscina rota dos móveis

público alvo: comunidade geral


## 100 KM A NADAR

 7 abril

 Piscina Rota dos Móveis, Recarei

A Câmara Municipal de Paredes promove mais uma edição da iniciativa 100 km a Nadar, no dia 7, na Piscina Rota dos Móveis, em Recarei, às 09h30. A atividade é aberta à comunidade.

 Entrada Gratuita

 gabinete.desporto@cm-paredes.pt



## EXPOSIÇÃO “MOVE-TE POR VALORES”

📅 8 - 19 abril

📍 Escola Básica e Secundária de Paredes

O Pavilhão da Escola Básica e Secundária de Paredes vai ser palco, entre 8 e 19 de abril, da exposição “Move-te por Valores”, iniciativa inserida no programa Educação Olímpica e Paris 2024, assim como do eixo de Coesão Social e Territorial do CFDDDE de Golfe (Desporto Escolar). O objetivo da mostra é divulgar e promover a ética no desporto e da cidadania, através de testemunhos e histórias vivenciadas por personalidades nacionais e internacionais.

📍 Entrada gratuita

✉ [cfddegolfe@aveparedes.net](mailto:cfddegolfe@aveparedes.net)  
[angeloneto@aveparedes.net](mailto:angeloneto@aveparedes.net)

## PADEL DIABETES EM MOVIMENTO

📅 8 abril

📍 Ideal Korpus Paredes

O Município de Paredes dinamiza, no dia 8, entre s 14h30 e as 16h00, aulas de padel para os elementos inscritos no Programa Diabetes em Movimento. A iniciativa realiza-se no campo de padel de Paredes do Ideal Korpus.

📍 Entrada gratuita

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



## MOSTRA DE CICLISMO - BICICLAR

📅 11 e 12 abril

📍 Centro Escolar de Lordelo 1 e 2

A Mostra de Ciclismo – Biciclar volta a realizar-se nos dias 11 e 12 de abril, no Centro Escolar de Lordelo 1 e Centro Escolar de Lordelo 2. Esta atividade é promovida pelo Município de Paredes, em parceria com o Agrupamento Escolas de Lordelo, a Academia de Ciclismo Paredes- Fortunna, e dirige-se aos alunos do pré-escolar e primeiro ciclo.

📍 Entrada gratuita

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



**APZN**  
Associação Petanca Zona Norte

**Clube Amigos da Petanca**  
**LORDELO**

**1º TORNEIO REGIONAL**  
**CLUBE AMIGOS DA PETANCA**  
**TRIPLETE**

**APZN - ASSOCIAÇÃO DE PETANCA DA ZONA NORTE**

**13 ABRIL 2024 - SÁBADO**

**14 HORAS**

**PARQUE RIO FERREIRA,**  
**LORDELO, PAREDES**

**CLUBE DE PETANCA DAS VILAS**

**CLUBE DE PETANCA DE REBORDOSA**

**CLUBE DA Petanca De Rebordosa**

**ASSOCIATIVA-GENÉRICA ASSOCIAÇÃO**

**C.C. BRITEIROS**  
Escola de Petanca

**CLUBE PETANCA DE ESTRELA DO ESTREMO**  
ASSOCIAÇÃO CULTURAL

**ASSOCIAÇÃO DE PETANCA DE ESTREMO DO ESTREMO**  
ASSOCIAÇÃO CULTURAL

**PETANCA**  
CASA PESSOAL - RTP

## 1º TORNEIO REGIONAL CLUBE AMIGOS DA PETANCA

📅 13 abril

📍 Parque do Rio Ferreira

O Clube Amigos da Petanca organiza, no dia 13, o 1º Torneio Regional Clube Amigos da Petanca, no Parque do Rio Ferreira, em Lordelo. A iniciativa tem início às 14h00.

📍 Entrada Gratuita

✉ [apznorte@gmail.com](mailto:apznorte@gmail.com)



## FINAIS DE QD PATINAGEM

📅 17 abril

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

O Pavilhão Multiusos de Paredes recebe no dia 17, entre as 09h00 e as 13h00, as provas finais do Encontro de Patinagem do Desporto Escolar CLDE Tâmega.

📄 Entrada gratuita

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

## XXII TAÇA NACIONAL DE CICLISMO ANDDI

📅 20 abril

📍 Parque da Cidade de Paredes

O Município de Paredes volta a promover o desporto inclusivo, com a dinamização da XXII Taça Nacional de Ciclismo ANDDI, no dia 20, no Parque da Cidade de Paredes. A prova realiza-se entre as 10h00 e as 14h00.

📄 Entrada gratuita

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

## TRILHA CONNOSCO

📅 21 abril

📍 Centro de Marcha e Corrida de Paredes

O Município de Paredes promove mais uma edição da iniciativa "Trilha Connosco", no dia 21, às 09h00, com o objetivo de incentivar a população à prática de atividade física. A iniciativa desportiva, que inicia e termina no Centro de Marcha e Corrida do Parque da Cidade de Paredes, convida os cidadãos a uma caminhada de 8km.

📄 Entrada gratuita

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



## TORNEIO PADEL IK TOUR

📅 25 e 28 abril

📍 Instalações Ideal Korpus

Paredes volta a ser a capital do Padel, de 25 a 28 de abril, com o Torneio Padel IK Tour, organizado pelo Ideal Korpus. A competição conta com provas das categorias M5, M4, M3, M2 e M1 e F5, F4, F3, F2 e F1. As inscrições já estão abertas.


📄 Preço Sob Consulta


✉ [padel@idealkorpus.com](mailto:padel@idealkorpus.com)

abr2024




## 12º GRANDE PRÉMIO DE CICLISMO OJOGO/LEILOSOC


 28 abril


 Paredes

Mais informações em breve


 Entrada Gratuita


## DIA MUNDIAL DA DANÇA – MEGA AULA DE DANÇA SÉNIOR

 29 abril

 Pavilhão Multiusos de Paredes

No âmbito do Programa Mais Vida Ativa e para assinalar o Dia Mundial da Dança, o Município de Paredes promove, no Pavilhão Multiusos de Paredes, uma Mega Aula de Dança Sénior, no dia 29, às 10h00.

 Entrada Gratuita

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



**dia mundial da dança**

29 abril - 10h  
Pavilhão Multiusos de Paredes

**mega aula de dança sénior**

Aberto a toda a população

**5ª JORNADA  
CAMPEONATO  
REGIONAL NORTE**

**30 DE ABRIL DE 2024**

**HORÁRIO:  
10:00 - 14:00**

**LOCAL:  
PAVILHÃO  
MULTIUSOS DE  
PAREDES**

## 5ª JORNADA DO CAMPEONATO REGIONAL DO NORTE – TÊNIS

📅 30 abril

📍 Pavilhão Multiusos de Paredes

No dia 30, a Câmara Municipal de Paredes e a ANDDI - Associação Nacional de Desporto para o Desenvolvimento Intelectual promovem a 5ª Jornada do Campeonato Regional do Norte de Ténis. A iniciativa decorre entre as 10h00 e as 14h00, no Pavilhão Multiusos de Paredes.

📍 Entrada Gratuita

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

## DESPORTO MAIS PERTO DE SI

### Contactos das Instalações Desportivas Municipais

#### PISCINA VERDE PAREDES

Tel. 961 903 752  
Mail. [piscinaparedes@cm-paredes.pt](mailto:piscinaparedes@cm-paredes.pt)

#### PISCINA MUNICIPAL DE REBORDOSA

Tel. 224 159 177  
Mail. [piscinarebordosa@cm-paredes.pt](mailto:piscinarebordosa@cm-paredes.pt)

#### PISCINA MUNICIPAL DE LORDELO

Tel. 224 449 043  
Mail. [piscinalordelo@cm-paredes.pt](mailto:piscinalordelo@cm-paredes.pt)

#### PISCINA MUNICIPAL ROTA DOS MÓVEIS, RECAREI

Tel. 224 337 420  
Mail. [piscinarotadosmoveis@cm-paredes.pt](mailto:piscinarotadosmoveis@cm-paredes.pt)

#### MULTIUSOS DE PAREDES

Tel. 255 788 915  
Mail. [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

#### PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE PAREDES

Tel. 255 788 988  
Mail. [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

#### PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS LORDELO

Tel. 255 788 915  
Mail. [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

#### PAVILHÃO MUNICIPAL ESCOLAR DE CRISTELO

Tel. 255 783 280  
Mail. [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

#### CIDADE DESPORTIVA DE PAREDES

Tel. 255 788 915  
Mail. [gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

#### PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES

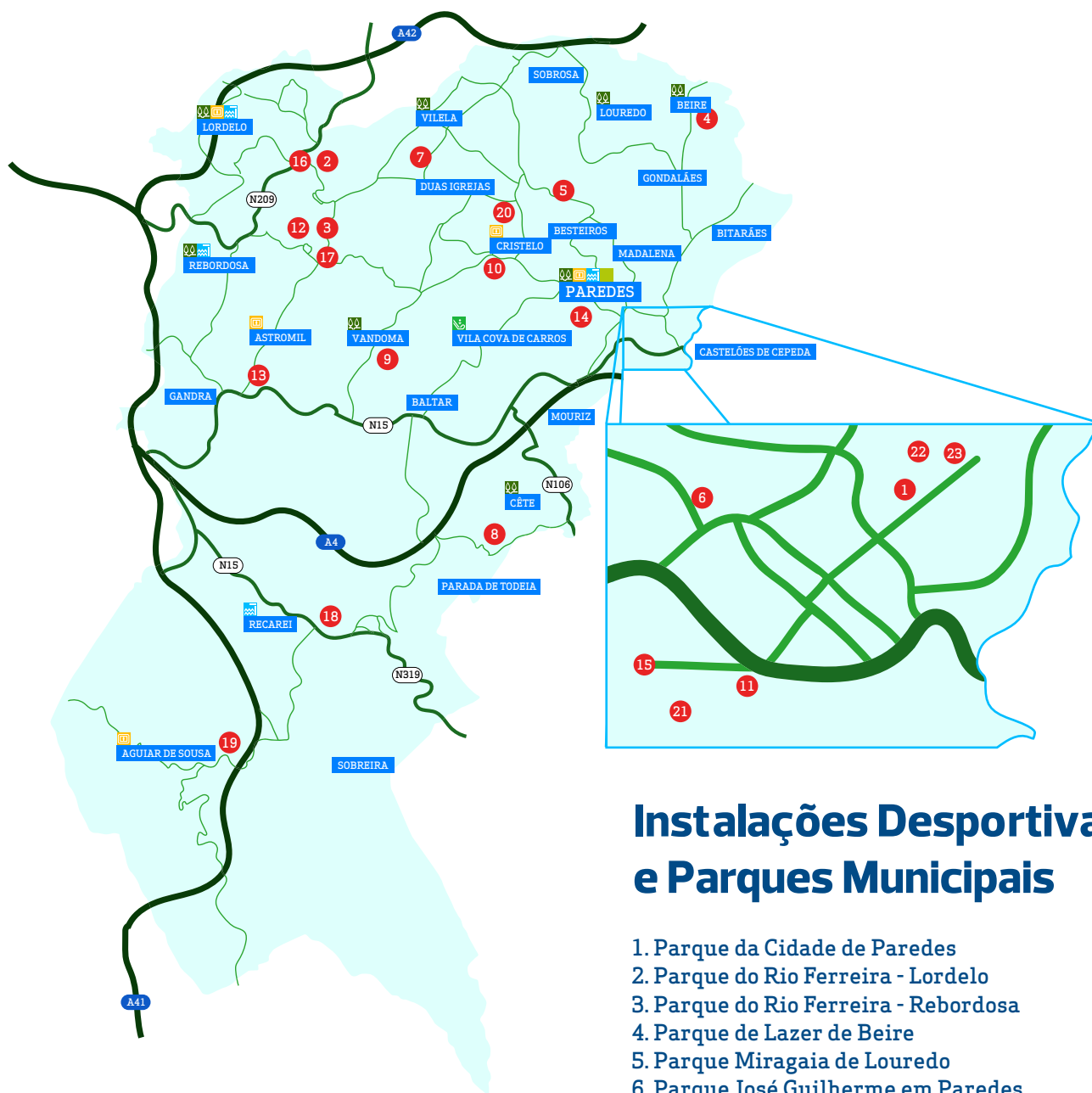
Tel. 255 785 691  
Mail. [piscinaparedes@cm-paredes.pt](mailto:piscinaparedes@cm-paredes.pt)

#### MULTIUSOS DE ASTROMIL

Tel. 224 150 500  
Mail. [juntadeastromil@gmail.com](mailto:juntadeastromil@gmail.com)

#### MULTIUSOS AGUIAR DE SOUSA

Tel. 224 500 415  
Mail. [jf.aguiarsousa@gmail.com](mailto: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



**PELOURO DO DESPORTO**

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

255 788 800