



**MANUTENÇÃO
LAZER E RECREIO**



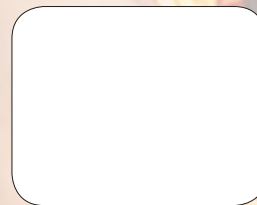
4

**CIRCUITO DESPORTIVO
DO PARQUE CENTRAL DA AMADORA**
Freguesia da Mira



9

**CIRCUITO DE MANUTENÇÃO
DA ILHA MÁGICA DO LIDO**
Freguesia da Venteira



11

**CIRCUITO PEDONAL
DO BAIRO JANEIRO**
Freguesia da Venteira



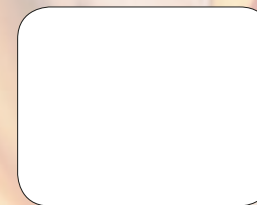
6

**CIRCUITO DESPORTIVO
DO PARQUE DOCE VITA TEJO**
Freguesia da Mira



9

**CIRCUITO DE MANUTENÇÃO
DO PARQUE DA BOBA**
Freguesia de São Brás



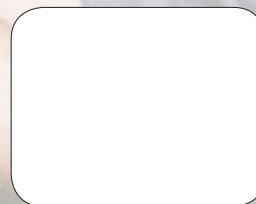
12

**CIRCUITO PEDONAL
DO LIDO**
Freguesia da Venteira



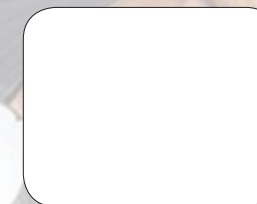
8

**CIRCUITO DE MANUTENÇÃO
DOS MOINHOS DA FUNCHEIRA**
Freguesia de São Brás



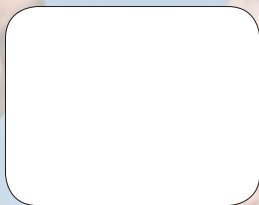
10

**CIRCUITO PEDONAL
DA ACADEMIA MILITAR**
Freguesia da Reboleira



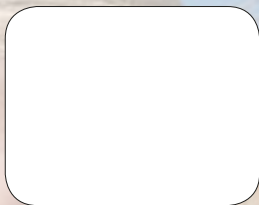
13

**CIRCUITO PEDONAL
DO BOREL**
Freguesia da Venteira



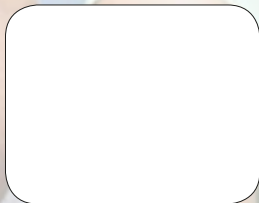
14

**CIRCUITO PEDONAL
DO BAIRRO DO ZAMBUJAL**
Freguesia da Buraca



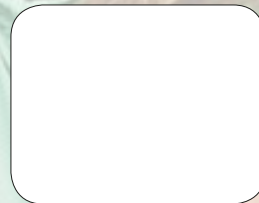
17

**CIRCUITO PEDONAL
DE ALFORNELOS**
Freguesia de Alforneiros



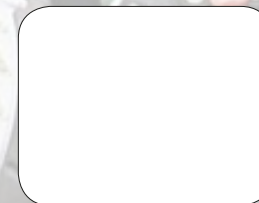
15

**CIRCUITO PEDONAL
DA ESTRADA DA FALAGUEIRA**
Freguesias da Falagueira e Brandoa



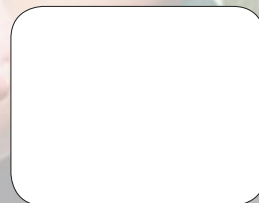
18

**PERCURSO DESPORTIVO
DA ESTRADA DOS SALGADOS**
Freguesia da Falagueira



16

**CIRCUITO PEDONAL
DO PARQUE AVENTURA**
Freguesia da Falagueira



16

**CIRCUITO DESPORTIVO
DO PARQUE CENTRAL DA AMADORA**
Freguesia da Mira



CIRCUITO DESPORTIVO

CIRCUITO DESPORTIVO DO PARQUE CENTRAL DA AMADORA

Freguesia da Mina

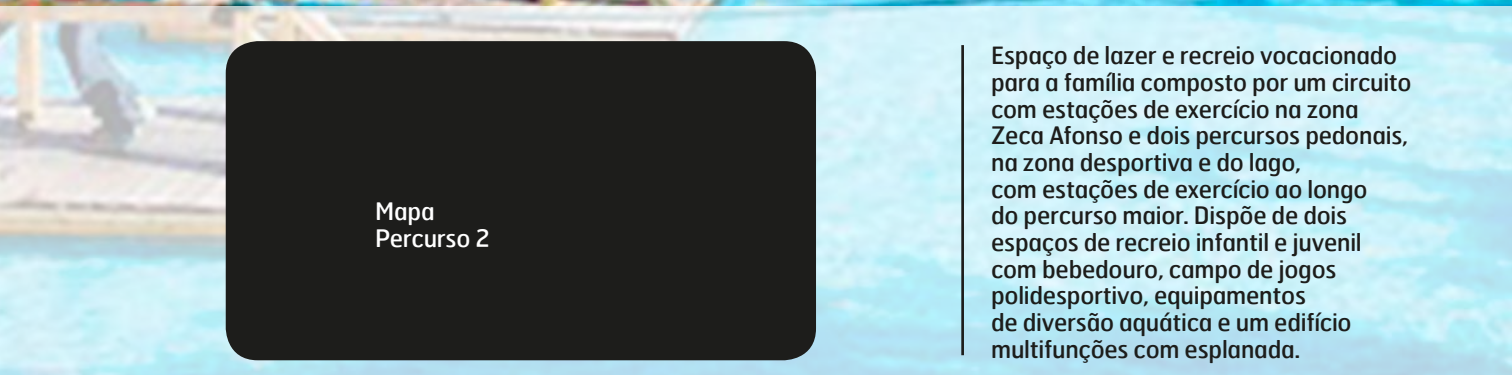


POSEIDON

Mapa
Percurso 1



16 estações de exercício
(6 no Parque Zeca Afonso
e 10 nas zonas desportiva e do lago)
Piso de asfalto com cobertura
em resina acrílica
2 percursos
Nível de dificuldade baixo
Percurso 1: 860 metros
Percurso 2: 200 metros



Mapa
Percurso 2


Espaço de lazer e recreio vocacionado para a família composto por um circuito com estações de exercício na zona Zeca Afonso e dois percursos pedonais, na zona desportiva e do lago, com estações de exercício ao longo do percurso maior. Dispõe de dois espaços de recreio infantil e juvenil com bebedouro, campo de jogos polidesportivo, equipamentos de diversão aquática e um edifício multifunções com esplanada.

CIRCUITO DESPORTIVO DO PARQUE DOLCE VITA TEJO

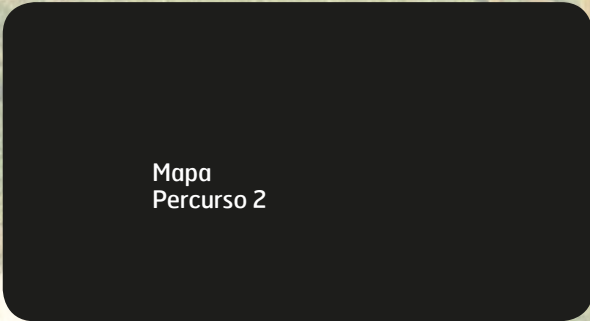
Freguesia da Brandoa




Mapa
Percurso 1



7 estações de exercício
Piso de areia
2 percursos
Nível de dificuldade médio
Percurso 1: 527 metros
Percurso 2: 532 metros
Via ciclável



Mapa
Percurso 2



Parque de Recreio e Lazer, situado junto à Zona Comercial Dolce Vita Tejo com brinquedos destinados às crianças e jovens. Possui 2 zonas de manutenção com estações de exercício físico.

CIRCUITOS DE **MANUTENÇÃO**

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DOS MOINHOS DA FUNCHEIRA

Freguesia de São Brás

7 estações de exercício
Piso de lajeta em betuminoso
1 percurso
Nível de dificuldade médio
???? metros
Via ciclável

Mapa
Percurso

Circuito de Manutenção localizado nos Moinhos da Funcheira, distribuído por três zonas verdes e preenchido com 7 estações de manutenção e condição física. Em redor deste circuito existe um circuito pedonal com Ciclovía. Estão ainda edificados um parque de BMX com 7 estações de recreio e um campo de pequenos jogos.

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DA ILHA MÁGICA DO LIDO

Freguesia da Venteira

7 estações de exercício
Piso de terra batida
1 percurso
Nível de dificuldade baixo
420 metros

Mapa
Percurso

Espaço integrado com equipamento e mobiliário de animação desportiva e recreação no interior da Ilha Mágica do Lido.

Campo de futebol de onze com piso em relva natural

Pista de atletismo de 400 metros de piso sintético com 8 corredores

Sala polivalente

4 balneários coletivos

Posto médico

Fitness park

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DO PARQUE DA BOBA

Freguesia de São Brás

8 estações de exercício
Piso de asfalto e gravilha
2 percursos
Nível de dificuldade elevado
Percurso 1: 2353 metros
Percurso 2: 2046 metros
Via ciclável

Mapa
Percurso

Ciclovía, circuito de manutenção e percurso pedonal com 2 corredores, recomendado para atletas e praticantes regulares de actividade física e desportiva com nível de intensidade alto. Localizado entre as rotundas dos Moinhos da Funcheira e da Boba. Dispõe de um bebedouro.

CIRCUITOS **PEDONAIS**

CIRCUITO PEDONAL DA ACADEMIA MILITAR

Freguesia da Reboleira

4 estações de exercício
Piso de asfalto
1 percurso
Nível de dificuldade baixo
250 metros



Mapa
Percurso

Circuito pedonal junto ao Monumento do Bombeiro Voluntário, com estações de exercício ao longo da Av. Conde Castro Guimarães, no lado oposto à Academia Militar. Dispõe de um bebedouro.

CIRCUITO PEDONAL DO BAIRRO JANEIRO

Freguesia da Venteira

Piso de asfalto com cobertura
em resina acrílica
1 percurso
Nível de dificuldade médio
573 metros
Via ciclável



Mapa
Percurso

Ciclovía e circuito pedonal
com 3 corredores inseridos
no perímetro em redor
do Pavilhão Desportivo Municipal
José Caeiro e da Escola Básica
do 1.º Ciclo N.º 1 da Venteira.
Dispõe de parque infantil
com 10 brinquedos e um bebedouro.

CIRCUITO PEDONAL DO LIDO

Freguesia da Venteira

Piso de asfalto
1 percurso
Nível de dificuldade médio
1155 metros



Mapa
Percurso

Circuito Pedonal implantado ao longo da via que liga o Lido ao Hospital Amadora-Sintra, com um percurso de 1125 metros e um grau de dificuldade intermédio.

CIRCUITO PEDONAL DO BOREL

Freguesia da Venteira

Piso de asfalto com cobertura
em resina acrílica
1 percurso
Nível de dificuldade baixo
250 metros



Mapa
Percurso

Circuito em linha recta no Bairro
do Borel junto do acesso ao IC19.

CIRCUITO PEDONAL DO BAIRRO DO ZAMBUJAL

Freguesia da Buraca

Piso de asfalto
1 percurso
Nível de dificuldade médio
535 metros



Mapa
Percurso

Circuito Pedonal no interior
do Bairro do Zambujal
com uma extensão de 535 metros,
3 bebedouros e mesas de merenda.

CIRCUITO PEDONAL DA ESTRADA DA FALAGUEIRA

Freguesias da Falagueira e Brandoa

Piso de asfalto com cobertura sintética
1 percurso
Nível de dificuldade médio
1682 metros
Via ciclável



Mapa
Percurso

Ciclovía e circuito pedonal de manutenção localizados ao longo da Estrada da Falagueira, separados da via por pilaretes metálicos, com dificuldade intermédia e uma distância total de 2950 metros

CIRCUITO PEDONAL DO PARQUE AVENTURA

Freguesia da Falagueira

Piso de asfalto com cobertura sintética
2 percursos
Nível de dificuldade médio
Percurso 1: 793 metros
Percurso 2: 1466 metros
Via ciclável



Mapa
Percurso

Ciclovias e circuitos pedonais localizados no interior do Parque Aventura, com um percurso de distância curta e outro de distância longa, integrado em zona lúdica vocacionada para recreio familiar.

CIRCUITO PEDONAL DE ALFORNELOS

Freguesia de Alforneiros

8 estações de exercício
Piso de asfalto
2 percursos
Nível de dificuldade baixo
Percurso 1: 346 metros
Percurso 2: 506 metros



Mapa
Percurso

Pista de Caminhada com Fitness-Park
junto à CRIL na Freguesia de Alforneiros
com brinquedos para crianças
e estações de manutenção
e condição física.

PERCURSO DESPORTIVO

PERCURSO DESPORTIVO DA ESTRADA DOS SALGADOS

Freguesia da Falagueira

13 estações de exercício
Piso de areia e asfalto com cobertura em resina acrílica
1 percurso
Nível de dificuldade baixo
1620 metros
Via ciclável

Mapa
Percurso

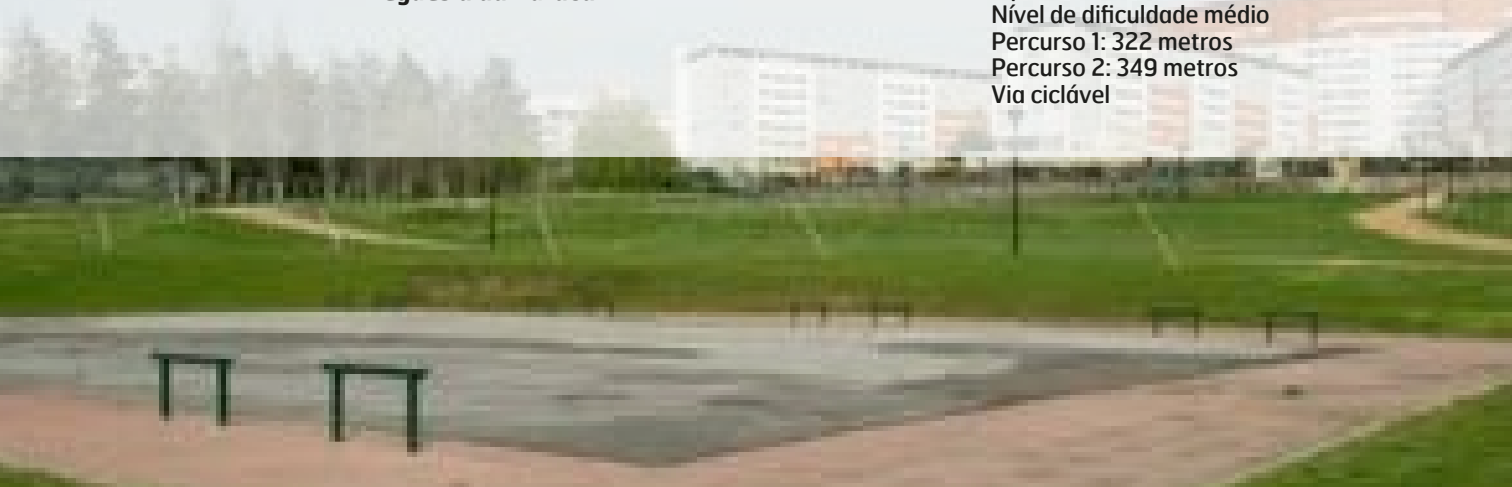
Ciclovía e percurso pedonal com dois corredores, com início na estação de metropolitano Amadora-Este, onde se situa um circuito de manutenção, com prolongamento ao longo da Estrada dos Salgados até Alfovelos. Dispõe de bebedouro.

FITNESS-PARK

FITNESS-PARK DO ZAMBUJAL

Freguesia da Buraca

8 estações de exercício
Piso de asfalto
2 percursos
Nível de dificuldade médio
Percurso 1: 322 metros
Percurso 2: 349 metros
Via ciclável



Mapa
Percurso

Localizado na Freguesia da Buraca, apresenta um Ginásio ao ar-livre, estações de exercício e percursos de manutenção. Local indicado para realizar uma prática ligeira de manutenção quer seja no início do dia, quer seja no seu final.