



CÂMARA MUNICIPAL  
**AMADORA**  
SEMPRE EM MOVIMENTO



# 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



6

CIRCUITO DESPORTIVO  
DO PARQUE DOLCE VITA TEJO  
Freguesia da Mira



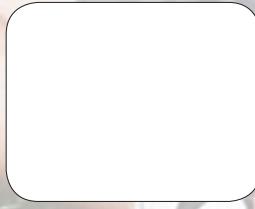
9

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO  
DO PARQUE DA BOBA  
Freguesia de São Brás



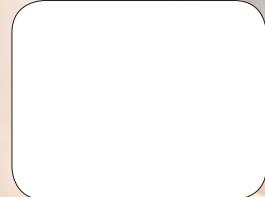
8

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO  
DOS MOINHOS DA FUNCHEIRA  
Freguesia de São Brás



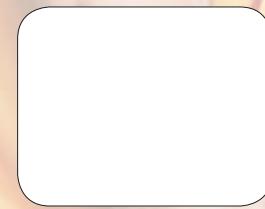
10

CÍRCULO PEONAL  
DA ACADEMIA MILITAR  
Freguesia da Reboleira



11

CÍRCULO PEONAL  
DO BAIRRO JANEIRO  
Freguesia da Venteira



12

CÍRCULO PEONAL  
DO LIDO  
Freguesia da Venteira



13

CÍRCULO PEONAL  
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



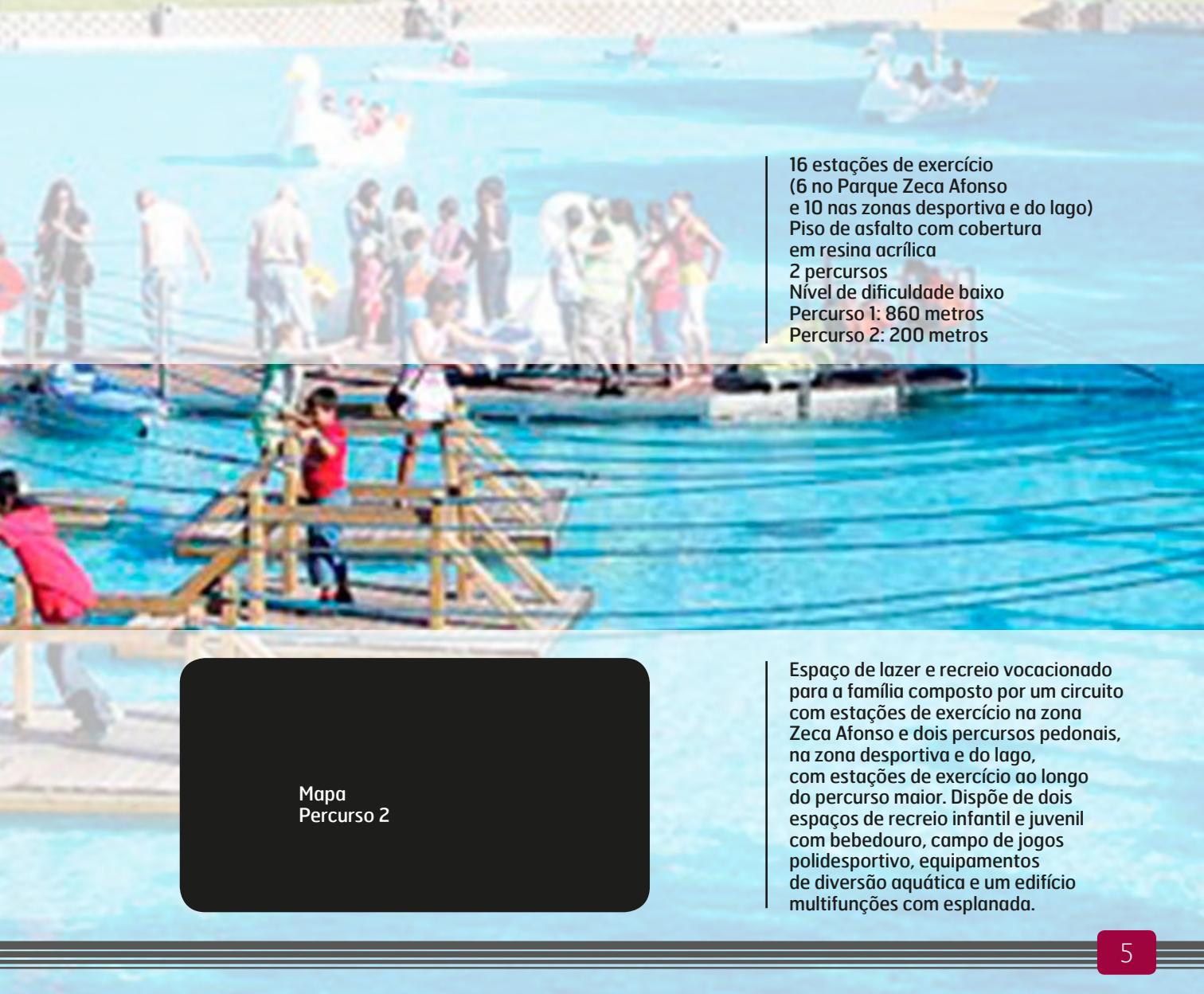
# CIRCUITO DESPORTIVO

## CIRCUITO DESPORTIVO DO PARQUE CENTRAL DA AMADORA

Freguesia da Mina



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  
Percorso 1: 860 metros  
Percorso 2: 200 metros

Mapa  
Percorso 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  
Percorso 1



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

Mapa  
Percorso 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  
Percorso

Círculo 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 círculo existe um circuito pedonal com Ciclovia. 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  
Percorso 1: 2353 metros  
Percorso 2: 2046 metros  
Via ciclável

Mapa  
Percorso

Ciclovia, 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  
Percorso

Círculo 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  
Percorso

Ciclovia 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  
Percorso

Círcuito 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  
Percorso

Círculo 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  
Percorso

Círculo 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  
Percorso

Ciclovia 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

Percorso 1: 793 metros

Percorso 2: 1466 metros

Via ciclável

**Mapa  
Percorso**

Ciclovia e circuitos pedonais localizados no interior do Parque Aventura, com um percurso de distância curta e outro dedistância 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  
Percorso 1: 346 metros  
Percorso 2: 506 metros

**Mapa  
Percorso**

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  
Percorso

Ciclovia e percurso pedonal com dois corredores, com inicio na estação de metropolitano Amadora-Este, onde se situa um circuito de manutenção, com prolongamento ao longo da Estrada dos Salgados até Alforneiros. 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  
Percorso 1: 322 metros  
Percorso 2: 349 metros  
Via ciclável



Mapa  
Percorso

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.