

CORROIOS

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

CAFÉS
RESTAURANTES
MERCEARIAS
...E MUITO MAIS
DESCONTOS E
OFERTAS NO
INTERIOR!

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

ficha técnica

Conteúdos

Ana Mestre

Design e Paginação

Ricardo Trindade

Marketing e Comunicação

Ana Mestre

Fotografia

Ana Mestre

Câmara Municipal do Seixal
Creative Commons Zero
Flaticon

Mapas

© Câmara Municipal do Seixal
entre.ruas - Ricardo Trindade

Tiragem | 10 000 exemplares

Impressão | Gráfica Jorge Fernandes

Depósito Legal | 365958/13

6.ª Edição | dezembro 2020

CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO

Caso encontre alguma incorreção ou queira partilhar algum comentário ou sugestão, agradecemos que nos contacte.

FAÇA PARTE DO ENTRE.RUAS

Se fizer parte do comércio local de Corroios e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados.

A presença no diretório não tem quaisquer encargos.

Há unidades de comércio de Corroios que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

 ana.mestre@entre-ruas.pt

 entre-ruas.pt

 [instagram.com/entre.ruas](https://www.instagram.com/entre.ruas)

editorial

A pandemia Covid-19 alterou a realidade do nosso dia a dia, trazendo preocupação e incerteza às nossas vidas. Estados de confinamento, quarentena e distanciamento social tornaram-se uma realidade e tivemos e estamos a ter que reaprender a viver, trabalhar e socializar neste novo contexto.



Desde a primeira edição que o roteiro entre.ruas o convida a comprar no comércio local. E se essa escolha sempre foi importante, agora é imprescindível! É preciso fomentar a economia local. Incentivamos, por isso, a que dê preferência ao comércio de rua, ajudando a que as pequenas empresas do nosso conceito consigam subsistir. Continuamos a dar-lhe conta da oferta de comércio na zona onde vive, e encontra também no seu roteiro descontos e ofertas várias nas lojas de Corroios!

Por falar em compras, deixamos-lhe também algumas dicas para se proteger a si e aos outros nas idas ao supermercado. Apresentamos ainda um artigo em que o incentivamos a valorizar pequenos prazeres da vida, que lhe alimentarão a alma. E tudo sem sair da sua zona de residência, por isso não tem desculpa para não aceitar o desafio!

O entre.ruas é apenas o ponto de partida. O resto é por sua conta!

procure este símbolo para
encontrar ofertas e
descontos no comércio local



índice

viver aqui - pág. 6

sair - pág. 25

descontos - pág. 31

ir às compras - pág. 35

estar na moda - pág. 43

cuidar de mim - pág. 45

crescer - pág. 58

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



É com uma saudação muito especial que, mesmo neste contexto pandémico, a Câmara Municipal do Seixal apoia a edição do roteiro Corroios entre.ruas, dedicado ao comércio local e tradicional, setor também muito afetado pela pandemia.

Corroios é uma localidade que tem revelado uma dinâmica crescente na promoção das atividades económicas, sociais e culturais.

Destaco, e porque a resposta dos serviços de saúde está a ser posta à prova diariamente, o investimento municipal, no valor de 300 000 €, para construção do novo Centro

de Saúde de Corroios, um equipamento há muito necessário. Destaco, também, a abertura de concurso para a obra do novo Jardim de Infância da Quinta de São Nicolau, no valor de 1 876 200 €, bem como a reivindicação pela construção do Lar de Idosos de Corroios, em que a Câmara Municipal já cedeu o terreno, num valor superior a 500 000 €, e mais de 125 000 € para a elaboração dos respetivos estudos e projetos.

Outras obras importantes estão previstas, como é o caso da continuidade da alternativa à EN 10, até à Quinta da Princesa, apesar desta ser uma responsabilidade do Estado Central.

A Câmara Municipal do Seixal tem reconhecido desde sempre a importância do Movimento Associativo e, entre outros, está a apoiar a construção do complexo desportivo do Clube Associativo de Santa Marta do Pinhal, com um investimento municipal de 750 000 €.

Através do Gabinete de Participação, foram investidos mais de 650 000 €, na requalificação de espaço público - passeios, estacionamento, mobiliário urbano e sinalização -, com destaque para a Rua das Palmeiras na Quinta do Brasileiro. O Parque Luso e a Rua Cidade de Lisboa veem os seus espaços melhorados e equipados; o jardim da Quinta de S. Nicolau receberá em breve uma reorganização do seu espaço, num valor estimado de 158 000 €.

Estes são apenas alguns aspetos da intervenção, muito mais alargada do Município do Seixal, uma terra de gente resiliente e corajosa, unida nesta luta única pela vida de todos, contra um perigo invisível que está a causar uma crise também ímpar na nossa história, mas que vamos vencer juntos, empunhando as armas que estão à nossa mão: a solidariedade, o trabalho e a esperança no futuro que estamos a construir.

Mensagem do Presidente da Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal Delegação do Seixal



A Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal (ACISTDS), entidade pública sem fins lucrativos, comemorou este ano 123 anos de serviços prestados ao comércio de proximidade e serviços, assumindo-se como porta voz de grande parte das micro e pequenas empresas do nosso Distrito, zelando pelos seus direitos e interesses assim como prestando, entre outros serviços, Apoio Jurídico, Higiene e Segurança Alimentar, Higiene e Saúde no Trabalho e a recente iniciativa de lançarmos o cartão “ACIST Saúde” que proporcionará condições de excelência na defesa da saúde dos nossos Associados, familiares e colaboradores.

A Direção da Delegação do Seixal da ACISTDS, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, tem vindo a apoiar todos os Roteiros «entre.ruas» que regularmente têm sido publicados nas várias zonas comerciais do nosso concelho, na perspetiva de aumentar a visibilidade do comércio local, defendendo uma cultura empresarial dinâmica, competitiva e sustentável adotando um posicionamento singular em defesa dos interesses económicos, mas também sociais.

Esperamos que esta nova publicação do Roteiro «entre.ruas», dedicada a Corroios, lhe facilite uma visita agradável e que, facilmente, encontre a informação que procura.

Pensamos que esta iniciativa o irá ajudar a despertar para o que aqui se faz e se vende, aproximando-o das lojas com história, mas que seja também um testemunho da vida desta terra, apresentando-se assim como um ótimo suporte de divulgação das atividades festivas, culturais e desportivas, entre outras, podendo contribuir ainda mais para a ligação da população à sua localidade.

Apoie o comércio tradicional.

Faça compras no comércio local.



**APETECE
VIVER AQUI**



Chaviarte

Avenida Vale de Milhaços, 30 B

Tel.: 910 532 685

Onze anos em Corroios comemoram-se com a oferta de um desconto de 10%! Usufua do cupão existente neste roteiro e dê pessoalmente os parabéns à Chaviarte.

Aqui encontra à sua disposição uma série de serviços, cópia de chaves, fechaduras, reparação de calçado, placas de matrícula, comandos de garagem, abertura de portas, alarmes, comandos e chaves auto.

Fecha ao sábado à tarde e ao domingo.

Animais de Estimação

Banhos e Mimos Pet SPA

Praceta do Zaire, 2 C
Tel.: 938 466 549

Batuca Vet

Rua Cidade de
Almada, 4 G
Tel.: 212 531 553



Quintinha Pet Store

Rua Cidade de
Porto de Amélia, 6 A
Tel.: 211 985 344

Automóveis, Motas e Bicicletas

MFG Car

**Compra e venda de
automóveis usados**
Rua Casa do Povo, 20
Tel.: 917 223 286

Motex

Rua Casa do Povo, 11 B
Tel.: 212 533 918

Motex Bike

Rua Casa do Povo, 10
Tel.: 962 769 595

Centros de Estudo e Babysitting

Algodão Doce Babysitting

Rua Quinta do Conde, 17 D
Tel.: 912 267 913

Sapiens Center

Estação Fertagus, Lj 8
Rua da Estação
Tel.: 918 106 915

Casa e Decoração

Carlos Gonçalves Eletrodomésticos

Rua Cidade de Tomar, 5 A
Tel.: 212 534 033

Electro Corroios

Avenida 25 de Abril, 13 A
Tel.: 212 535 781

Electro Joper

Rua Cidade de Luanda, 7
Tel.: 212 544 896

Galerias Impacto

Rua Cidade de Lourenço
Marques, 9
Tel.: 212 588 975

Isolvip

Avenida 25 de Abril, 15 C
Tel.: 212 741 989

Joper Móveis

Rua Cidade de
Luanda, 15 A
Tel.: 212 532 418

Nuno Ventura Revestimentos

Rua Cidade de
Luanda, 11 A B
Tel.: 211 311 899

SLA - Comércio de material elétrico

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 17 A
Tel.: 212 538 202

**VENDER O SEU IMÓVEL
É O MEU PRÓXIMO DESAFIO!**

Mário Coito

964 843 146

mcoito@remax.pt



**MÁRIO
COITO**



RE/MAX, O Grupo & Estelero - Marquês de Alameda 1450-001 Lisboa - Portugal



Estúdios Cristo Rei

Rua Casa do Povo, 84 A

Tel.: 212 536 144 | 917 431 485

Com 47 anos de experiência, os Estúdios Cristo Rei disponibilizam todo o tipo de serviços em fotografia, em estúdio ou no exterior. Reportagens fotográficas de casamentos, aniversários ou batizados, bem como qualquer outro tipo de fotografias em estúdio, como por exemplo a grávidas ou recém-nascidos. Até mesmo para recuperação de fotografias antigas, pode contar com os profissionais desta casa.

As fotografias são um tesouro. Por que não pensar numa sessão fotográfica com a sua família?!

Aproveite o cupão de desconto deste roteiro.



Bатуca Vet

Rua Cidade de Almada, 4 G

Tel.: 212 531 553

 [batucavet](#)

Além dos serviços de banhos e tosquias, vacinação ou identificação eletrónica, pode também recorrer à Bатуca Vet para serviços de urgência veterinária, domicílios e também cirurgias, análises laboratoriais e outros atos médicos. Nesta clínica veterinária, a maior preocupação é o bem-estar animal. Em caso de necessidade de cirurgias, aqui encontra uma área de recobro ampla, com muita luz, ar fresco, jaulas confortáveis e com monitorização apertada. Confie o seu animal de estimação à Bатуca Vet!



Motex

Rua Casa do Povo, 11 B

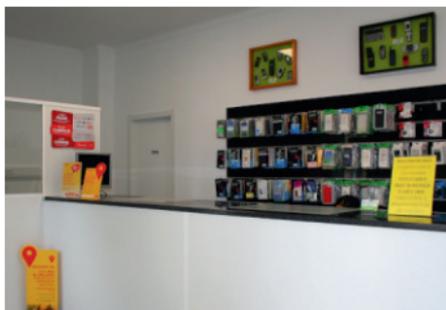
Tel.: 212 533 918

 [motex_motos](#) | [motexbikes](#)

Casa de referência na margem sul, a Motex é uma loja especializada em veículos motorizados novos e usados, bicicletas e acessórios das mais conceituadas marcas no ramo das duas rodas, desde 1944.

Aqui pode encontrar marcas como Yamaha, Benelli, KYMCO, Keeway, Mash ou Vortex.

Visite a Motex, onde espera por si um atendimento especializado e de qualidade!



Doctor Repair

Rua da Cidade do Porto, 7 D

Tel.: 927 698 032

 [doctor.repair.pt](#)

Em Corroios há mais de 4 anos, a Doctor Repair é o parceiro a que pode recorrer sempre que necessitar de reparar o seu telemóvel, tablet, computador ou outro equipamento eletrónico. São um casal jovem em ascensão, um português e uma brasileira. As pessoas de Corroios gostam do seu atendimento e do trabalho. O Fábio, técnico informático especializado, realiza todos os serviços na própria loja em frente ao cliente, o que cria uma maior confiança e garante a qualidade do trabalho realizado.

Aproveite o cupão de desconto deste roteiro.

Contabilidade Gestão de Condomínios e Obras

Condomínio do Bairro Administração de Condomínios

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 20 C
Tel.: 939 797 979



DiviModerna Reabilitação e Interiores

Avenida 25 de Abril, 24 B
Tel.: 938 830 910

Isolvip

Avenida 25 de Abril, 15 C
Tel.: 212 741 989

Morais & Domingues Remodelações

Rua Cidade de Luanda, 48
Tel.: 914 491 322

Procura Certa

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 3 A Lj 2
Tel.: 969 014 387

Sumiclean

Estação Fertagus, Lj 8
Rua da Estação
Tel.: 912 014 010

Fotografia e Informática

Doctor Repair

Loja de Reparações de
Telemóveis, Tablets,
Computadores e
Consolas

Venda de Acessórios

Rua da Cidade
do Porto, 7 D
Tel.: 927 698 032



Estúdios Cristo Rei

Rua Casa do Povo, 84 A
Tel.: 212 536 144



Robert Mauser

Rua Cidade de Porto de
Amélia, 20
Tel.: 218 435 990

Chaviarte

Avenida Vale
de Milhaços, 30 B
Tel.: 910 532 685



Espingardaria Safari

Rua da Cidade de
Setúbal, 17 B
Tel.: 212 542 759

Imobiliárias e Seguradoras

Allianz

Nuno Duarte Revés

Mediação de seguros

Avenida 25 de Abril, 73 A
Tel.: 212 532 141

Casas do Rui Pedro

Rua da Cidade de
Viseu, 7 B
Tel.: 915 615 795



Novo Projeto

Mediação Imobiliária

Avenida 25 de Abril, 3 B
Tel.: 916 929 881

Real Compete

Rua Cidade de Aveiro, 12
Tel.: 212 533 818

TRUQUES DE MAGIA E PRENDAS ORIGINAIS**Aprende magia!**
Loja e workshopsInformações: 965 078 132
www.magic-shop.pt**PRENDAS DIVERTIDAS!**Dia dos namorados
Dia do Pai
Dia da Mãe
Natal
Aniversários
Dia da

Loja de Magia e Prendas Originais

- ☀ Truques de Magia
- ☀ Workshops
- ☀ Prendas Originais
- ☀ Utilidades



Surpreenda-se com as prendas mais divertidas e originais para as mais diversas ocasiões.



Rua Mário Sacramento, 23 A - 2845-122 Amora
www.magic-shop.pt

Lavandarias, Engomadorias e Costura

Lavandaria 5aSec

Rua Casa do Povo, 10 C
Tel.: 966 344 872

Lavandaria e Engomadoria À Portuguesa (self-service)

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 17 B
Tel.: 965 300 445

Lojinha dos Arranjos

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 22 B
Tel.: 962 429 212

M. Ferro & Ferro Lavandaria & Engomadoria

Rua Cidade de
Lisboa, 14 A
Tel.: 928 065 190



Wash It - Lavandaria self-service

Rua da Cidade de
Viseu, 7 A
Tel.: 933 728 667

Serviços Públicos

Biblioteca Municipal do Seixal Núcleo de Corroios

Rua 1.º de Maio, 15
Tel.: 210 976 180

Galeria Municipal de Corroios

Rua Cidade de Leiria, 1 A
Tel.: 915 633 228

Viagens

Amo viajar

Avenida 25 de Abril, 32 C
Tel.: 914 759 215



Magestosa Viagens

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 22 A
Tel.: 218 007 457



*Neste Natal,
faça as suas compras no
comércio local*

entre.ruas





Magestosa Viagens

Rua Associação de Reformados de Corroios, 22 A

Tel.: 218 007 457

 [viagensmagestosa](https://www.instagram.com/viagensmagestosa)

A Magestosa é uma agência de viagens e operador turístico especializado em tours nacionais, pacotes dinâmicos (avião+hotel), estadias, turismo religioso, turismo sénior, cruzeiros e aluguer de autocarros. Se pretende uma viagem para breve, espreite a programação própria de excursões da Magestosa e faça já a sua reserva... porque viajar é viver!



Amo Viajar Agência de Viagens

Avenida 25 de Abril, 32 C

Tel.: 212 961 260

 [amoviajar.pt](https://www.instagram.com/amoviajar.pt)

É sempre com um sorriso e profissionalismo que esta agência o recebe. Faça uma visita à Agência de Viagens Amo Viajar e marque a sua viagem com um desconto especial na apresentação deste roteiro. Marque a sua viagem ao melhor preço!

Ginásio Clube de Corroios

Construção de complexo desportivo

A Câmara Municipal do Seixal cedeu uma parcela de terreno com a área de 4 211 m² do domínio privado municipal ao Ginásio Clube de Corroios, que irá permitir qualificar e ampliar as instalações, criando um novo complexo desportivo, com piscina, ginásios e outras valências.



Atual campo de jogos do Ginásio Clube de Corroios

Esta nova infraestrutura será uma mais-valia para Corroios, contando com obras no atual campo de jogos e balneários no valor de 800 mil euros, que serão financiadas pela Câmara Municipal do Seixal.

Grupo Desportivo Unidos do Arco e Associação de Paraquedistas Almada-Seixal Sedes com projeto conjunto



A Câmara Municipal do Seixal vai realizar um investimento global de cerca de 500 mil euros para apoiar a construção das sedes do Grupo Desportivo Unidos do Arco e da Associação de Paraquedistas Almada-Seixal, com um projeto conjunto.

O novo equipamento, que contará com dois edifícios interligados, permitirá dar mais condições para a prática de atividades de ambas as instituições e mais dignidade aos associados da coletividade e da associação.



CICLOBAÍA
SEIXAL A PEDAL

LOJA - OFICINA - ALUGUER

Av. República 31, Seixal (Marginal)

Tel. 215 815 867



TREK

AUTHORIZED RETAILER

WWW.CICLOBAIA.PT - FACEBOOK.COM/CICLOBAIA

Gabinete de Participação de Corroios

Espaços públicos e estacionamentos



A Câmara Municipal do Seixal, através do Gabinete de Participação, tem vindo a realizar requalificações em diversas ruas da freguesia de Corroios, intervindo ao nível dos passeios, estacionamentos, sinalização e mobiliário urbano.

Nas ruas Cidade de Almada, Casa do Povo e

Cidade de Luanda, foram criados passeios para melhorar as condições de circulação. Foi ainda criado um percurso pedonal entre a Rua Quinta do Conde e a Avenida 25 de Abril. Na Rua Cidade de Castelo Branco, na Praça José Queluz e junto ao Mercado de Levante foram requalificados e ampliados os estacionamentos, perfazendo um total de 363 novos lugares.

Outra obra é a requalificação da zona de praca entre a Rua das Flores e a Rua das Palmeiras, na Quinta do Brasileiro, em Miratejo.

No total, estas obras representam um investimento municipal de 651 516,72 euros.

Alternativa à EN10

Uma via fundamental para o concelho



Inaugurada em 2001, a alternativa à Estrada Nacional (EN) 10 é uma das vias mais importantes do concelho na ligação entre o Seixal e Almada. No entanto, a 1.ª fase da via terminou na rotunda do Rouxinol, na freguesia de Corroios, a que se seguiu a segunda fase desta obra em 2005, dando-lhe continuidade através de um viaduto, mas a via não ficou concluída.

Tendo em conta a importância desta via e para assegurar o descongestionamento da EN 10, a Câmara Municipal do Seixal vai avançar com a construção da via, em substituição do Estado Central, enquanto alternativa, paralela à EN 10 até à Quinta da Princesa, na freguesia de Amora, numa extensão de 1925 metros. O projeto da obra está a ser revisto para ser levado a concurso ainda em 2020.

Parque Luso e Rua Cidade de Lisboa

Requalificação e criação de espaços de jogo e recreio



A Câmara Municipal do Seixal construiu um novo espaço de jogo e recreio para as crianças na urbanização Parque Luso, em Corroios. Incluiu um equipamento multiusos com escorregas, um baloiço-mola para quatro utilizadores e um balancé. O

investimento municipal foi de 20 mil euros.

Noutro Espaço de Jogo e Recreio, da Rua Cidade de Lisboa, em Corroios, a Câmara Municipal do Seixal procedeu a uma intervenção de requalificação. Foram colocados mais equipamentos em todo o espaço: uma molinha e um baloiço inclusivo, adaptado a crianças com mobilidade reduzida, e aplicado novo pavimento de segurança.

Quinta de S. Nicolau

Requalificação do jardim

A Câmara Municipal do Seixal vai realizar uma requalificação no jardim da Quinta de S. Nicolau com o objetivo de melhorar aquele espaço de lazer para usufruto da população. Está prevista uma reorganização



geral do jardim, com reformulação de caminhos pedonais e requalificação da arborização e espaços verdes e colocação de novos equipamentos, num investimento municipal de cerca de 158 mil euros.

Escola Secundária João de Barros

Governo tem de concluir as obras



As obras de requalificação da Escola Secundária João de Barros, em Corroios, arrastam-se há mais de 10 anos, por responsabilidade dos governos. Tanto a Câmara Municipal do Seixal como a associação de pais e encarregados de educação têm enviado ofícios ao Ministério da Educação a reivindicar a retoma das obras na escola e a conclusão do processo que tem provocado constrangimentos às cerca de 1 500 pessoas que aí trabalham e estudam sem condições dignas.

Face à pressão da Câmara Municipal do Seixal, o Governo lançou um novo concurso público para a conclusão das obras de modernização da Escola Secundária João de Barros, através da portaria n.º 385/2020, de 30 de abril.

A autarquia vai manter-se atenta ao evoluir do processo, exigindo a sua rápida conclusão.

Novo Centro de Saúde de Corroios

Intervenção nos acessos e infraestruturas exteriores



As obras de construção do novo Centro de Saúde de Corroios encontram-se a decorrer. Esta é uma obra há muito reivindicada pela população, Comissão de Utentes de Saúde do Concelho do Seixal e Câmara Municipal do Seixal.

O novo centro de saúde irá servir cerca de 36 mil utentes da freguesia de Corroios e permitirá proporcionar melhores condições de trabalho e de atendimento.

A Câmara Municipal do Seixal cedeu o terreno na Avenida Vieira da Silva, em Santa Marta do Pinhal, e é responsável pelos acessos e infraestruturas exteriores, uma intervenção no valor de 300 mil euros. A autarquia vai ainda executar um novo parque de estacionamento de apoio ao centro de saúde, mas também à nova Escola Básica de Santa Marta do Pinhal, com 169 lugares.

Quinta de São Nicolau

Construção de novo jardim de infância



Entre a Rua Cidade de Lobito e a Rua da Casa do Povo vai ser construído o novo Jardim de Infância da Quinta de São Nicolau, obra com um investi-

Uma resposta social de qualidade

Lar de Idosos de Corroios tem de avançar



Em terreno localizado na Quinta de S. Nicolau, o projeto, no valor de cerca de 4 milhões de euros, prevê que o equipamento tenha respostas para 69 utentes em lar, 80 utentes no serviço de apoio domiciliário e 60 utentes no centro de dia. A Câmara Municipal do Seixal cedeu o terreno para a sua construção, no valor de mais de 500 mil euros, bem como 126 493,25 euros para a elaboração dos estudos e projetos e irá ainda apoiar a construção da obra. O avanço deste lar aguarda a disponibilização da linha de financiamento do Governo para este tipo de resposta social.

mento de 1 876 200 euros da Câmara Municipal do Seixal.

Terá capacidade para 100 crianças, quatro salas de atividades, uma sala polivalente, refeitório, instala-

ções sanitárias, sala de reuniões e gabinetes de apoio, cozinha, copa, refeitório e espaço exterior com recreio, área lúdica equipada com brinquedos e áreas cobertas.

Clube Associativo de Santa Marta do Pinhal

Construção do complexo desportivo



As obras de construção do complexo desportivo do Clube Associativo de Santa Marta do Pinhal estão a decorrer.

O edifício está a ser construído num terreno localizado entre a Rua António Garibaldi e a Avenida Vieira da Silva. A obra inclui a construção de um pavilhão

desportivo polivalente, instalações que irão dar resposta à crescente atividade do Clube Associativo de Santa Marta do Pinhal.

Trata-se de uma obra com investimento da Câmara Municipal do Seixal no valor de 750 mil euros.

Casa do Povo de Corroios

Requalificação das instalações

A Câmara Municipal do Seixal continua a apoiar o movimento associativo popular do concelho, através da construção e requalificação dos equipamentos desportivos e sociais.

No salão da Casa do Povo de Corroios, foi retirado o piso em madeira e

instalado um novo piso em PVC, mais adequado à prática desportiva.

O investimento municipal foi de 16 591,62 euros.





**APETECE
SAIR**



Pastelaria A Fábrica

Rua da Cidade do Porto, 7
Tel.: 211 522 716

A verdadeira Fábrica começou no Laranjeiro há mais de dez anos. Em Corroios pode também degustar estes maravilhosos bolos. Se quiser experimentar a especialidade da casa, atreva-se a provar o Pastel de Nata.

Fecha às quartas-feiras.



Pastelaria Charme

Rua da Cidade de Coimbra, 11
Tel.: 212 534 972

A vitrine da Pastelaria Charme está sempre carregada de opções que fazem crescer água na boca. Bolos húmidos e fofos, com fios e cremes de ovos, chantilly ou camadas de chocolate. Aqui encontra dos melhores bolos!

Fecha às segundas-feiras.

Cafés, Padarias e Pastelarias

Aroma Café

Rua Casa do Povo, 8
Tel.: 963 341 812

Café Faisão Dourado

Rua Cidade de
Lisboa, 1 A
Tel.: 215 905 823

Café Pastelaria Santa Isabel

Praceta Cidade de
Lobito, 3
Tel.: 218 078 385

Café Safi

Avenida 25 de
Abril, 73 B
Tel.: 211 817 173



Cafeteria A2

Rua Cidade de
Almada, 16
Tel.: 212 550 008

Cantinho da Beta

Avenida 25 de
Abril, 69 B
Tel.: 218 267 675

Cantinho Marialva

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 3 A Lj 1
Tel.: 216 058 171

Diabruras Café

Rua Cidade de
Luanda, 80 A

Espírito do Café

Avenida 25 de
Abril, 36 B
Tel.: 218 026 639

GlózeCafé

Praceta Cidade do
Montijo, 1
Tel.: 212 531 256

JR Café

Centro Comercial
O Chico, Lj 5
Rua Casa do Povo
Tel.: 210 136 525

Los Bucaneros

Rua Cidade da Beira, 4
Tel.: 211 311 705

O Canilhas Snack-bar

Largo do Mercado, Lj 7
Tel.: 212 536 291

O Milénio

Rua Cidade de
Porto de Amélia, 8 A

O Pedras

Praceta Cidade de
Almeirim, 5 A
Tel.: 212 541 204

Pastelaria A Fábrica

Rua da Cidade do
Porto, 7
Tel.: 211 522 716

Pastelaria Ateneia

Praceta Cidade de
Lagos, 3 A
Tel.: 210 811 087

Pastelaria Charme

Rua da Cidade de
Coimbra, 11
Tel.: 212 534 972

Pastelaria Diana

Centro Comercial
O Chico, Lj 8
Rua Casa do Povo

Pastelaria Doce Mel

Praceta Cidade de
Almeirim, 5 B
Tel.: 212 540 202



O Canilhas, Snack-bar

Largo do Mercado, 7

Tel.: 212 536 291

O José Canilhas, recente em Corroios, convida-o a visitar O Canilhas. Um café que também serve refeições e onde todos os dias encontra um prato diferente confeccionado pela cozinheira Ana Santos. Esta equipa aceita encomendas e garante que os seus temperos não o vão desiludir. Só fecha aos domingos.

Pastelaria

Dom Sardo's

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 22 C
Tel.: 218 027 001

Ponto de Encontro

Rua Cidade de
Luanda, 64 A
Tel.: 212 552 807

Ponto do Café

Estação Fertagus, Lj 5
Rua da Estação
Tel.: 212 221 668

Snack-Bar

Pastelaria Casimiru's

Rua Quinta do
Conde, 17 C
Tel.: 212 906 721

Xixos Café

Rua da Estação, Lj 1
Tel.: 211 932 329

Cozinha Tradicional Portuguesa

A Grelha

Avenida 25 de Abril, 54 A
Tel.: 214 041 290

Restaurante Os Matias

Rua Cidade de Porto de
Amélia, 12 B
Tel.: 961 478 882

Petiscos

Cervejaria Arco-Íris

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 21 B
Tel.: 211 509 743

Cervejaria Mil & Tal

Rua Casa do Povo, 67 A
Tel.: 212 545 159

Espet D'Ouro

Rua Casa do Povo, 52
Tel.: 21 253 3276

Restaurante do Ginásio Clube de Corroios

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 19
Tel.: 212 535 895

Pronto a comer e Churrasqueiras

Churrasqueira Os Primos

Avenida 25 de Abril, 15 A
Tel.: 212 537 003

Churrasqueira S. Nicolau

Rua Cidade de Lourenço
Marques, 12
Tel.: 212 536 543

Frangos & Companhia

Rua Casa do Povo, 17 A
Tel.: 212 534 857

O Canilhas Snack-bar

Largo do Mercado, Lj 7
Tel.: 212 536 291



Cantinho da Beta

Avenida 25 de Abril, 69 B
Tel.: 218 267 675

O Cantinho da Beta está aberto todos os dias e aqui os petiscos são de fabrico próprio. As tostas são a especialidade da casa mas também encontra bolos caseiros, que pode comprar à fatia ou encomendar inteiros.



Cafeteria A2

Rua Cidade de Almada, 16
Tel.: 212 550 008

Com uma atmosfera perfeita para beber um chá e comer um bolo, neste espaço poderá ainda comprar o jornal ou tentar a sorte com uma raspadinha! A Cafeteria A2 é o ponto de encontro perfeito. Se ainda não conhece, fica o convite!

CABELEIREIRO MAVAS

CABELOS AFROS E EUROPEUS

10%

Condições no verso



CAFÉ SAFI

10%

Condições no verso

CASAS
DO RUI PEDRO

Certificado
Energético

Condições no verso

CLÍNICA DENTÁRIA
SORRISO ORAL

10%

Condições no verso

BODYEVOLUTION II

FITNESS & WELLNESS CENTER

10%

Condições no verso

CABELEIREIRA
CLARA XAVIER

Desconto
Especial

Condições no verso

CABELEIREIRO
ESPAÇO 14

Desconto
Especial

Condições no verso

CABELEIREIRO
FILOMENA MONTE

10%

Condições no verso

AMO VIAJAR

Desconto
Especial

Condições no verso

BARBERIA BRAZ

Desconto
Especial

Condições no verso

BATUCA VET

10%

Condições no verso

BELO ESTÚDIO

50%

Condições no verso

Anjo Viajar

Desconto especial:

Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Bodyvolution II

Desconto de 10% em todas as
mensalidades e um free pass de
uma semana em qualquer um dos
dois espaços Bodyvolution.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireiro Mavas Cabelos afros e europeus

Desconto de 10%
em trabalhos de tranças.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Barbearia Braz

Cartão de fidelidade (válido durante
1 ano) em que o 10.º corte é oferta.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireira Clara Xavier

Na execução de um trabalho
técnico, oferta de corte ou brushing
(à escolha da cliente).
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Café Safi

Desconto de 10% numa refeição, ao
fim de semana.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Batuca Vet

Desconto de 10% nas rações.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireiro Espaço 14

Oferta do Brushing na realização de
corte de cabelo + Desconto de 50% na
coloração para novos clientes.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Casas do Rui Pedro

Certificado energético válido p/ todos os
imóveis residenciais, colocados p./ ven-
da ao valor de mercado, em regime de
exclusividade e p/ período de 6 meses.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Belo Estúdio

Desconto de 50% em depilação / linha,
maquiagem, SPA Facial e massagens.
O vale de desconto é de utilização única
e apenas no serviço que for selecionado.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireiro Filomena Monte

Desconto de 10%
em trabalhos técnicos.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Clinica Dentária Sorriso Oral

Desconto de 10% aplicado aos preços da
tabela privada. Não acumulável com
outras campanhas em vigor.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

**MAGESTOSA
VIAGENS**

5%

Condições no verso

**ESTÚDIOS
CRISTO REI**

10%

Condições no verso

**CONDOMÍNIO DO BAIRRO
ADMINISTRAÇÃO DE COBERTURAS E INÍMIOS**

50%

Condições no verso

MILADY BOUTIQUE

Desconto Especial

Condições no verso

**HELENA LUCAS
CABELEIREIRO**

10%

Condições no verso

**DIETÉTICA
DO BAIRRO**

10%

Condições no verso

NATUR HOUSE

Desconto Especial

Condições no verso

**INSTITUTO
DE BELEZA FATY**

10%

Condições no verso

**DOCTOR
REPAIR**

5%

Condições no verso

**OURIVESARIA
CENTRAL DE CORROIOS**

10%

Condições no verso

**ÓPTICA CASTANHEIRA
INSTITUTOPTICO**

20%

Condições no verso

ESPAÇO ANA SOARES

Desconto Especial

Condições no verso

TALHO DO ARCO

10%

Condições no verso

**M. FERRO & FERRO
LAVANDARIA & ENCOMANDORIA**

10%

Condições no verso

Condomínio do Bairro Administração de Condomínios

Desconto de 50% no primeiro mês de contratação de serviços.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Estúdios Cristo Rei

Desconto de 10% excepto em reportagens de casamentos e batizados e impressão de fotografias digitais.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Magestosa Viagens

Desconto de 5% na sua próxima viagem.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Dietética do Bairro

Desconto de 10%.

Helena Lucas Cabeleireiro

Desconto de 10% em qualquer serviço.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Milady Boutique

Diversos descontos.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Instituto de Beleza Faty

Desconto de 10% em trabalhos técnicos.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Natur House

Uma oferta no primeiro tratamento.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Doctor Repair - Loja de Reparações

Desconto de 5%
em serviços acima de 30€.

Institutoptico - Óptica Castanheira

Desconto de 20% em lentes e armações; Desconto de 15% em óculos de sol e lentes de contacto.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Ourivesaria Central de Corroios

Desconto de 10% em relógios e pratas.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Espaço Ana Soares

Oferta de corte e secagem, com produtos incluídos.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

M. Ferro & Ferro

Lavandaria & Engomadoria
Desconto de 10% em qualquer serviço.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.

Talho do Arco

Desconto de 10%.
Válido até 31 de março de 2021
mediante apresentação deste cupão.



**APETECE
IR ÀS COMPRAS**

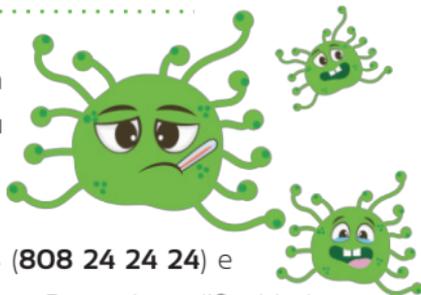
Compre em segurança!



A COVID-19 chegou e rapidamente tivemos que nos adaptar a esta nova realidade. Em tempos de pandemia, todos os cuidados são poucos. A máscara e o desinfetante passaram a fazer parte da nossa vida mas há ainda outras precauções que devemos adotar sempre que vamos ao supermercado, para nos protegermos a nós e aos outros da infeção por COVID-19. Ora tome nota!

Não ignore os sintomas! ■

Se tem sintomas da COVID-19, não vá às compras, peça a um familiar ou amigo que o faça e lhe deixe as coisas à porta. Se manifestar sintomas como febre ou tosse, contacte a linha SNS24 (808 24 24 24) e siga as indicações que lhe forem dadas. Caso sinta dificuldade respiratória, ligue 112.



Máscara obrigatória

O uso de máscara, bem colocada, é obrigatório. Não a retire durante as suas compras.

Use luvas

Use luvas para pegar nas frutas e vegetais e nunca humedeca os dedos com os lábios para abrir sacos de plástico. Friccione-os até os conseguirem abrir.

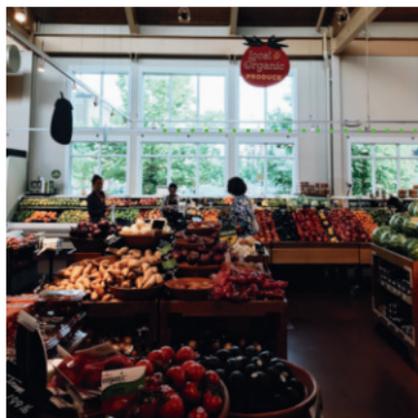
Planeie as suas idas às compras

Para evitar idas frequentes e demoradas ao supermercado, faça uma lista organizada de tudo o que precisa de comprar. Tenha em conta o que tem em casa e avalie a capacidade de armazenamento do seu frigorífico e congelador. Faça um planeamento das suas refeições, para evitar o desperdício.



Não leve a família toda

Para diminuir a exposição do agregado familiar ao coronavírus, quanto menos membros da família forem ao supermercado, melhor. Se possível, deixe os seus filhos em casa.



Evite as horas de ponta

Faça os possíveis para que a sua ida ao supermercado não coincida com as horas de pico, quando estes espaços têm maior afluência de pessoas.

Respeite a distância de segurança



Na ida ao supermercado, respeite sempre a distância de segurança recomendada, não só durante as compras mas também se tiver que esperar à porta a sua vez para entrar.

Leve os seus próprios sacos

Opte por levar os seus sacos ou o seu carrinho de compras e evite utilizar os cestos e carros dos supermercados. Se tiver de o fazer use um papel com desinfetante para as pegas.



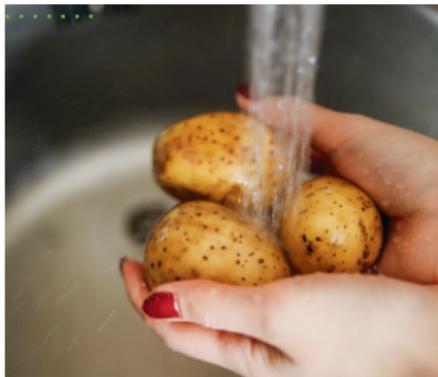
Se possível, pague com o telemóvel ou use cartão com contactless



Durante o pagamento deve manter a mesma regra da distância, não só em relação aos outros clientes, mas também aos funcionários. Tente não pagar com dinheiro, o ideal será usar o cartão com a tecnologia contactless ou o telemóvel.

Lave bem as frutas e legumes

No regresso a casa, as frutas e legumes devem ser lavados com água - a que se pode acrescentar um desinfetante. O saco que foi usado para fazer as compras deve ser lavado e guardado para a próxima vez.



Compre no comércio local



Desde a primeira edição que o roteiro **entre.ruas** o convida a comprar no comércio local. E se esse comportamento é sempre importante, no contexto que atualmente atravessamos ainda mais necessário é fomentar a economia local.

Como consumidores, temos todos um papel fundamental, dando preferência ao comércio local, ajudando assim a que as pequenas empresas da nossa região consigam subsistir.

Compre nas lojas do seu bairro

As pequenas empresas são as mais afetadas durante uma crise económica. Faça as suas compras nas redes locais de supermercados e comércios do seu bairro. Desta forma, ajuda o comércio local a manter as suas atividades.



Divulgue, passe a palavra

Outra forma de ajudar o comércio local é fazer divulgação junto dos seus vizinhos e amigos. Passe a palavra e use também as redes sociais para estimular o consumo nos pequenos estabelecimentos da sua rua.



Se descobriu aqueles bolos maravilhosos da pastelaria X, aquela cabeleireira maravilhosa Y, ou mesmo a loja de animais de confiança Z... não hesite, passe a palavra!

Drogarias

Drogaria Boaventura

Rua Cidade de Santarém, 3 A
Tel.: 212 532 831

Minimercados Mercearias e Frutarias

Banca da Laurinda

Fruta e legumes

Mercado de Corroios
Rua da Cidade de Faro, 2
Tel.: 919 274 727

Casa das Sementes

Mercado de Corroios
Rua da Cidade de Faro, 2

Frutaria Martins

Rua Casa do Povo, 32 A
Tel.: 212 541 586

Frutaria Oliveira

Rua da Cidade de Setúbal, 71 C
Tel.: 914 274 868

Frutina

Banca de Cristina

(Fruta, legumes, queijos e enchidos)

Mercado de Corroios
Rua da Cidade de Faro, 2

Mercearia José

Francisco Ramos

Avenida 25 de Abril, 58 A
Tel.: 212 532 140

Meu Super

Rua Casa do Povo, 84 B, C
Tel.: 212 533 157

Papelarias

JR Papelaria

Centro Comercial
O Chico, Lj 3
Rua Casa do Povo
Tel.: 210 136 525

Papelaria A2

Rua Cidade de Almada, 16
Tel.: 212 550 008

Papelaria Gaspar

Estação Fertagus, Lj 6
Rua da Estação
Tel.: 211 308 454

Papelaria Rosy

Rua Cidade de Lourenço
Marques, 14
Tel.: 212 537 769

Talhos e Peixarias

Mercado de Corroios

Rua da Cidade de Faro, 2

Banca do Francisco

Peixe fresco

Tel.: 919 275 411

Banca Teixeira

Peixe fresco

Tel.: 965 360 563

Peixaria Quinta do Campo

Rua Cidade de Santarém, 5 A
Tel.: 212 552 718

Talho do Arco

Rua Ginásio Clube de Corroios, 21 A
Tel.: 212 544 422



TalhOnline

Rua Casa do Povo, 17 B
Tel.: 212 532 041



**APETECE ESTAR
NA MODA**

Ourivesarias e Joalharias

Bruno Joalheiros

Centro Comercial
O Chico, Lj 10
Rua Casa do Povo
Tel.: 212 545 449

Ourivesaria Central de Corroios

Rua da Cidade de
Faro, 10 A
Tel.: 212 536 774



Ourivesaria Sérgio

Rua Casa do Povo, 15
Tel.: 212 532 859

Roupa e Acessórios

Detalhes Apelativos

Estação Fertagus, Lj 7
Rua da Estação
Tel.: 212 545 338

Isabel Ribeiro

Avenida 25 de
Abril, 75 A, 77
Tel.: 212 532 063

Milady Boutique

Centro Comercial
O Moinho, Lj 3
Rua Casa do Povo
Tel.: 966 635 781



Sapateiros

Sapateiro

Alfredo Pinto

Centro Comercial
O Moinho, Lj 26
Rua Casa do Povo
Tel.: 210 839 623

Roupa Lalyta

Rua Associação de Reformados de
Corroios, 20 A
Tel.: 937 572 651

A Roupa Lalyta faz as delícias de qualquer mulher. Aqui encontra peças fantásticas que aprimoram o seu look. Tem ainda malas e outros acessórios.

As crianças também têm à sua disposição uma secção de moda infantil.





**APETECE
CUIDAR DE MIM**

Barbearias

Barbearia Braz

Praceta do Zaire, 2 B
Tel.: 913 619 208



Horus

Cabeleireiro de homens

Rua Cidade de Porto de Amélia, 16 A
Tel.: 969 219 681

Mauro's Barbershop

Rua Cidade de Almada, 8 A
Tel.: 212 223 679

N Style

Rua Casa do Povo, 10 A
Tel.: 926 511 088

Paulo & Carlos

Rua Cidade de Tomar, 3 A
Tel.: 212 530 469

Salão Barão

Rua Associação de Reformados de Corroios, 10, 24 B
Tel.: 210 803 859

Cabeleireiros e Estética

Belo Estúdio

Espaço de bem-estar e embelezamento
Rua da Cidade do Porto, 2 A
Tel.: 216 093 134



Cabeleireira Carla Silva

Avenida 25 de Abril, 11 C
Tel.: 212 552 155

Cabeleireira Clara Xavier

Rua Cidade de Tomar, 1 A
Tel.: 969 872 218



Cabeleireiro & Estética Dora Bronze e

Alessandra
Rua Associação de Reformados de Corroios, 19 B
Tel.: 218 267 396

Espaço 14

Centro Comercial O Moinho, Lj 14
Rua Casa do Povo
Tel.: 926 827 547



Cabeleireiro Filomena Monte

Centro Comercial O Moinho, Lj 4
Rua Casa do Povo
Tel.: 210 812 792



Cabeleireiro Mavas Cabelos afros e europeus

Avenida 25 de Abril, 35 A
Tel.: 911 120 563



Cabeleireiro Paula

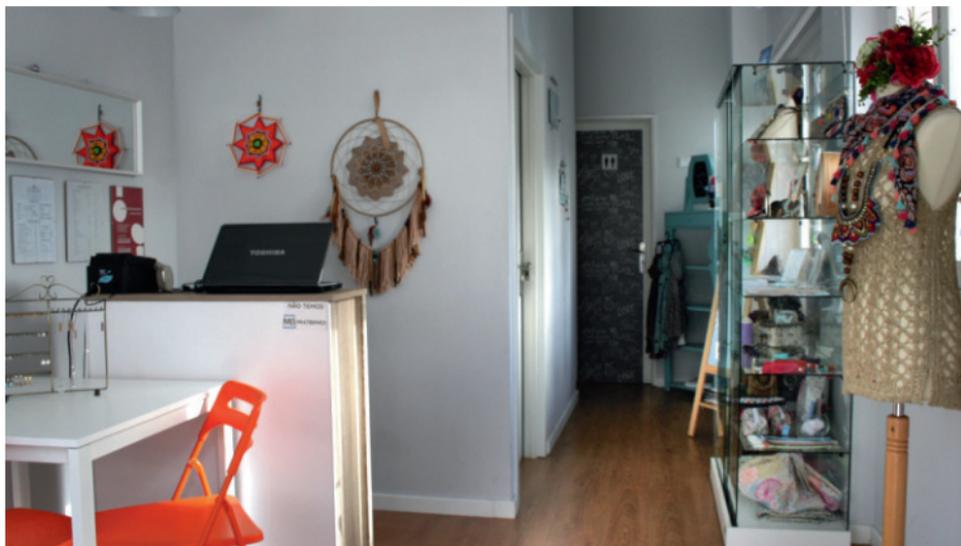
Rua Cidade de Porto de Amélia, 10 A
Tel.: 966 846 794

Cabelos Atómicos

Avenida 25 de Abril, 43 A
Tel.: 917 084 545

Cachos & Caracóis

Rua Cidade de Tomar, 11
Tel.: 937 325 074



Belo Estúdio **Espaço de bem-estar e embelezamento**

Rua da Cidade do Porto, 2 A

Tel.: 216 093 134

 [beloestudiocorroios](#)

O Belo Estúdio é um daqueles casos em que o espaço é o espelho dos donos. A Vera e o Miguel fazem deste pequeno espaço uma verdadeira concept store. Funciona como um ponto de encontro que convida a experiências com um espírito slow. Aqui, cada cliente pode desacelerar do stress do dia a dia e desfrutar de um verdadeiro serviço de embelezamento e bem-estar. Pode optar por uma massagem, um tratamento facial ou então por uma maquilhagem ou experimentar a técnica da depilação com linha.

Seja qual for a sua opção, pode usufruir de um desconto de 50% presente neste cupão. Aproveite!

Destiny

Avenida 25 de Abril, 81 A
Tel.: 966 214 183

Elisângela Ribeiro

Praceta Cidade de Lagos, 9
Tel.: 937 242 017

Espaço 13 - Art Nails

Centro Comercial O Moinho, Lj 13
Rua Casa do Povo
Tel.: 960 037 908

Espaço Ana Soares

Rua Cidade de Lisboa, 14 D
Tel.: 925 455 234



Helena Lucas Cabeleireiro

Rua Cidade de Lourenço Marques, 6
Tel.: 912 407 520



Instituto de Beleza Faty

Avenida 25 de Abril, 36
Tel.: 212 541 856



Je Suis

by Andreia Oliveira
Avenida 25 de Abril, 7A
Tel.: 934 668 486

Nova Imagem

Centro Comercial O Chico, Lj 1
Rua Casa do Povo

Rose Fashion

Avenida 25 de Abril, 56 A

Sónia Gomes

Unhas e estética

Centro Comercial O Moinho, Lj 25
Rua Casa do Povo
Tel.: 917 424 508

Susana Valente

Rua Cidade de Luanda, 13
Tel.: 968 014 270

Clínicas e Óticas

Clínica Dentária Sorriso Oral

Rua Cidade de Almada, 4 L
Tel.: 212 544 395



Fábrica dos Óculos

Rua Cidade de Almada, 18
Tel.: 211 823 510

Fisiocorroios

Clínica de Fisioterapia, Reabilitação e

Traumatologia

Rua Cidade de Lisboa, 14
Tel.: 210 894 498

Gesconsulta

Clínica Médica e Dentária

Rua Cidade de Porto de Amélia, 10
Tel.: 212 540 568

Institutoptico

Oculista de Corroios Óptica Castanheira

Rua Cidade de Aveiro, 1 D
Tel.: 212 544 616



Master Dental

Avenida 25 de Abril, 93 B
Tel.: 212 534 897



Institutoptico Oculista de Corroios Óptica Castanheira

Rua Cidade de Aveiro, 1 D
Tel.: 212 544 616

Fazendo parte do Institutoptico, a Óptica Castanheira tem 45 anos de existência e aposta num serviço de excelência aos seus clientes. Esta casa de referência no panorama ótico, disponibiliza consultas de contactologia, optometria e rastreios visuais e tem acordos com várias instituições e seguradoras (Medis, Medicare, SAMS Quadros, CGD...). Usufria dos descontos presentes neste roteiro.



Margem Sul

Avenida 25 de abril, 95
Tel.: 960 351 376

 [ricardo_margemsul](https://www.instagram.com/ricardo_margemsul)

Se o desporto faz parte da sua vida, torne a Margem Sul a sua loja de suplementos desportivos, nutrição e roupa desportiva. Ainda pode usufruir de um serviço de acompanhamento nutricional gratuito. Aqui encontra as melhores marcas aos melhores preços. Só fecha aos domingos.

Farmácias e Produtos Naturais

Aroma da Terra

Rua Associação de
Reformados de
Corroios, 20 B
Tel.: 919 007 298

Dietética do Bairro

Rua da Cidade de
Setúbal, 15 A
Tel.: 215 878 478



Farmácia Abreu Cardoso

Rua da Cidade de
Setúbal, 1 B
Tel.: 212 536 172

Farmácia Bento Lino

Avenida Vale de
Milhaços, 34
Tel.: 212 532 601

Farmácia Universo

Avenida 25 de Abril, 60 B

Natur House

Rua Casa do Povo, 75 A
Tel.: 212 539 710



Espaços Desportivos

Bodyvolution II Fitness & Wellness Center

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 19
Tel.: 214 080 444



Casa do Povo de Corroios

Rua Casa do Povo, 14
Tel.: 212 532 411

Ginásio Clube de Corroios

Rua Ginásio Clube de
Corroios, 19
Tel.: 931 983 895

Margem Sul

Avenida 25 de Abril, 95
Tel.: 960 351 376

Piscina Municipal de Corroios

Avenida Rui Grácio, 592
Tel.: 210 976 130

APROVEITE OS

DESCONTOS

NA PÁG. 31 PARA SE

MANTER EM

FORMA E SAUDÁVEL!



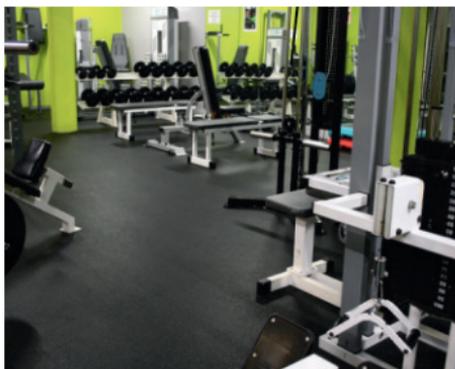
Natur House Especialistas em redução alimentar

Rua Casa do Povo, 75 A

Tel.: 212 539 710

 [naturhousedecorroidos](#)

Se um dos seus desafios pessoais é a perda de peso ou sentir-se bem, então a Natur House de Corroios é o seu parceiro ideal. Neste centro dietético de produtos naturais encontra profissionais responsáveis por avaliações nutricionais personalizadas com a suplementação adequada, que farão um acompanhamento semanal alimentar gratuito. Plano personalizado para objetivos de perda ou aumento de peso ou bem estar. Faça uma visita à Natur House de Corroios!



Bodyvolution II Fitness & Wellness Center

Rua Ginásio Clube de Corroios, 19

Tel.: 214 080 444

 [bodyvolution2016](#)

O espaço Bodyvolution oferece aos seus clientes um local de treino, com equipamentos de última geração, onde a prática de exercício físico é aliada a uma orientação nutricional personalizada. Terá sempre em sala um profissional pronto a acompanhar e aconselhar o seu treino, bem como avaliações físicas periódicas e planos de treino gratuitos. E porque este é um espaço para todos, aqui também encontra instrutores qualificados para o público sénior, que necessita de um acompanhamento específico.

Trate bem de si

Entre trabalho, lides domésticas e todos os compromissos e responsabilidades do dia a dia, o tempo passa a um ritmo de tal modo alucinante que, muitas vezes, acabamos por nos esquecer de viver e valorizar pequenos prazeres da vida, que nos alimentam a alma. Ainda para mais, nestes tempos conturbados em que a COVID-19 invadiu as nossas vidas, nem sempre é fácil relaxar e desfrutar.

Ora pense nestas ideias e alimente a sua alma de coisas boas!

Passa tempo com amigos



Fazer programas com amigos é dos maiores prazeres da vida, seja um café ao fim da tarde, um passeio, um jantar lá em casa, um piquenique ou até uma tarde de compras no comércio local. Enfim, vale tudo! Não descure os seus amigos, regue bem cada amizade.

- Tomar um chá na **Cafetaria A2**.
- Fazer um **lanche com na Pastelaria A Fábrica**, que tem fabrico próprio.

Faça uma coisa nova

Seja aulas de dança, uma modalidade nova no ginásio, participar num clube de leitura, fazer trabalhos manuais, escrever histórias, aprender a cozinhar. Pesquise, de certeza que vai encontrar algo novo para experimentar aqui nas redondezas!

- Fazer um workshop na **Ponto a Ponto**.
- Visitar a **Motex** e explorar o mundo das duas rodas.
- Contactar a **Casa do Povo de Corroios** e o **Ginásio Clube de Corroios** para saber quais são as modalidades disponíveis.
- Visitar a **Frutaria Martins** e descobrir um fruto ou um legume novo e criar uma receita que o inclua.



Tome um banho revigorante

Não há nada como um belo banho com sais, espuma e tudo a que se tem direito! É uma excelente forma de relaxar, abrandar o ritmo e pôr de lado, pelo menos por alguns minutos, as preocupações.

Para completar este SPA caseiro, substitua a lâmpada por algumas velas aromatizadas e ponha uma playlist com músicas a condizer com este momento.

- Comprar sais de banho na **Aroma da Terra**.



Comece a planear uma viagem



O desfrutar de uma viagem começa logo no seu planeamento! E não é necessário ser para outro país, pode ser uma viagem para descobrir os encantos do nosso Portugal, de Norte a Sul há opções para todos os gostos! Viaje de acordo com as suas possibilidades económicas e, de certeza, que vai ficar mais rico!

○ Visitar a **Agência de Viagens Amo Viajar, Viagens Magestosa** e marcar uma viagem.

Vá passear com a sua cara metade, sem filhos

E o que acha de recorrer a um serviço de babysitting e desfrutar de alguns momentos a dois? Um simples passeio no Parque Luso ou no Parque Urbano da Quinta da Marialva, por exemplo, podem fazê-lo/a carregar baterias!

○ Ir à **Algodão Doce Babysitting** deixar os seus petizes bem entregues.



Faça um álbum de fotografias

Hoje em dia, em que o telemóvel se converteu em máquina fotográfica, e tiramos fotografias a toda a hora, acabamos por não ter (ou ter muito poucas) fotos em papel.

O desafio é que se dedique, em família, a criar um verdadeiro álbum de fotografias!

○ Visitar os **Estúdios Cristo Rei** e fazer um álbum de fotografias.



Usufria do ar livre



Mesmo com o inverno cada vez mais perto, basta um dia de sol quentinho para abrir o apetite de programas ao ar livre, seja um piquenique na Quinta da Marialva, um passeio na baía ou levar os miúdos ao parque infantil.

Além de fazer aumentar os níveis de vitamina D, alguns raios de sol são também benéficos para melhorar o seu humor e boa disposição.

○ Combinar um piquenique com amigos na **Quinta da Marialva** - Levar fruta fresca comprada no comércio local!

Coma bem



Uma dieta alimentar equilibrada é importante para manter o seu corpo são por fora e por dentro. Mantenha hábitos alimentares saudáveis e sintase bem, com mais energia e vitalidade!

○ Visitar a **Natur House** ou a **Dietética do Bairro** e recorrer a um especialista para aconselhamento personalizado.

Faça exercício físico

Para bem da sua saúde, diga não ao sedentarismo. Já basta as horas que, certos trabalhos, obrigam a que se fique sentado. Pratique desporto de forma moderada, seja correr, nadar, andar de bicicleta, jogar à bola, caminhar ou ir ao ginásio.

○ Fazer natação na **Piscina Municipal de Corroios**.

○ Utilizar o free pass gratuito (na secção Descontos) de uma semana no **Bodyvolution**.

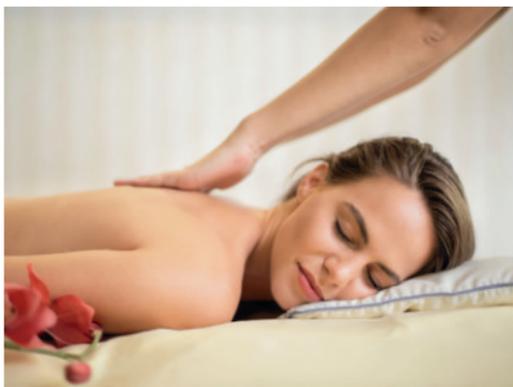
○ Visitar a loja **Margem Sul** e adquirir roupa desportiva para os treinos, ou obter aconselhamento em suplementação desportiva.



Vá fazer uma massagem

Não há nada como uma massagem profissional para relaxar tanto o corpo como a mente. Faz falta libertar do stress e ter uns momentos para si, sem preocupações.

- Marcar massagem no **Belo Estúdio**, espaço de bem-estar e embelezamento.



Afaste-se um pouco das redes sociais



Claro que os ecrãs e as redes sociais fazem parte do dia-a-dia mas há que usá-los com conta, peso e medida para que se tire o melhor proveito e não tenham um impacto negativo. Substituir amigos reais e situações de efetivo lazer, por uma coleção de likes e de amigos virtuais não trazem nem saúde nem prazer! Viva com mais qualidade, apreciando cada momento!

- Convidar uma amiga e ir comprar roupa nova na **Milady Boutique**.
- Visitar o **Espaço Ana Soares** e usufruir do corte de cabelo e secagem (vale na secção Descontos).

Literacia Familiar

Por Literacia Familiar entende-se o envolvimento dos pais e família na aquisição da leitura e da escrita dos seus filhos.

Como?

Através da motivação, proporcionando atividades e práticas, sejam elas espontâneas ou programadas, que suscitem o interesse e o prazer na leitura.



O estímulo dos pais, a presença de livros em casa e o hábito de leitura estimulam a aprendizagem da leitura. A literacia desenvolve-se também em tarefas integradas no quotidiano, como escrever listas de compras, escrever recados, seguir instruções escritas (receitas ou jogos, por exemplo), ler notícias, entre outras. Estas oportunidades facilitam a criação de hábitos e rotinas relacionadas com a leitura e com a escrita.

Sobretudo, é importante investir tempo e estar presente. O envolvimento dos pais dá um suporte emocional às crianças e isso afeta positivamente o seu desempenho.



Como ler com as crianças



Biblioteca Municipal do Seixal
Pólo de Corroios



Mostre a capa e fale sobre as ilustrações.

Deixe a criança ir **virando as páginas**.

Leia as frases e **acompanhe** a leitura **com o dedo**.

Torne as histórias vivas, faça vozes diferentes para cada personagem.

Faça perguntas e **converse sobre as histórias** e sobre as ilustrações.



Deixe a **criança fazer comentários** sobre o livro, recontar a história ou partes da história.

Se a criança não mostrar interesse, **não insista**. Leia outra história ou leia noutra altura.

Se a criança pedir, **volte a ler a mesma história**. É fre-

quente as crianças quererem ouvir muitas vezes uma história que lhes agrada.

Quando a criança começar a saber ler, **deixe-a ler palavras e frases**. Leia a par.





AVENIDA BAIÁ NATURAL
DO SEIXAL

RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA

RUA PRIMEIRO DE MAIO

PRAÇA JOSÉ QUELUZ

PCTA. IGREJA

RUA IGREJA

RUA CORTICEIROS

ROIOS

POVO

RUA CIDADE DO PORTO

RUA CIDADE DE FARO

PCTA. CIDADE LAÇOS

R. CIDADE DE LEIRIA

AVENIDA VALE DE BEMFITEIROS

EN 10

RUA JUNTA CAMPO

RUA CIDADE DE ÉVORA

R. C. DE SANTARÉM

DADE DE COIMBRA

RUA CIDADE DE LISBOA

R. CIDADE ABRANTES

RUA CIDADE DE AVEIRO

R. DR. MANUEL DE ARRIAGA

RUA MÁRIO CASTRIM

CAST

RUA CIDADE DE TOMAR

PCTA. CIDADE MONTIJO

AVENIDA VALE DE MILHAÇOS

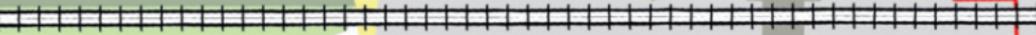
R. DR. ARLINDO VICENTE

RUA DR. R. OSÓRIO COSTA

RUA DA ESTAÇÃO

DE ALMADA

R. DR. ANTÓNIO JOSÉ DE ALMEIDA



INGLÊS ONLINE, PRESENCIAL OU AMBOS?

A NOSSA EQUIPA SEMPRE CONTIGO!



WALL STREET ENGLISH - PAIVAS

Av. 1º de Maio, Ed. Alentejo R/C B. 2845 - 341 Amora
T: 808 20 40 20 | E: paivas@wsenglish.pt
W: www.wsenglish.pt