

TORRE DA MARINHA

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
e entre.ruas - Ricardo Trindade

Tiragem | 8 500 exemplares

Impressão | Gráfica Jorge Fernandes

Depósito Legal | 365958/13

5.ª Edição | outubro 2019

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 da Torre da Marinha e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados.

A presença no diretório não tem quaisquer encargos.

Há unidades de comércio da Torre da Marinha 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

Outono é sinónimo de fim de férias e de regresso à rotina das aulas e do trabalho. O *entre.ruas* deixa-lhe algumas sugestões para que esta transição se torne mais fácil!

Bem sabemos que com a chegada da nova estação a tendência é que os programas de rua sejam trocados pelo aconchego de casa. Mas não deixe de aproveitar os jardins, os parques e, claro, o comércio de rua para as suas compras. Nas páginas que se seguem encontrará mais de 150 unidades de comércio, aqui mesmo na Torre da Marinha, organizadas por categorias, para facilitar o seu dia a dia.

Mesmo com os dias mais frios, tão bem que sabe aproveitar os raios de sol, seja num passeio pelo jardim ou na esplanada na companhia de um chá ou um reconfortante chocolate quente!

Para quem tem crianças deixamos também algumas dicas para ano letivo de sucesso.



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

Ana Mestre

procure este símbolo para
encontrar ofertas e
descontos no comércio local



índice

- viver aqui** - pág. 6
- ir às compras** - pág. 21
- descontos** - pág. 29
- estar na moda** - pág. 33
- sair** - pág. 36
- cuidar de mim** - pág. 45
- crescer** - pág. 54

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



A publicação da 5.ª edição do roteiro entre.ruas, que a Câmara Municipal do Seixal saúda, demonstra a inequívoca adesão do comércio local da Torre da Marinha a esta excelente iniciativa, que visa a sua divulgação e promoção, contribuindo para a defesa e preservação da sua vitalidade, em harmonia com as necessidades e interesses da comunidade local, contribuindo para o seu desenvolvimento económico e social.

É justamente na Torre da Marinha que se torna mais evidente o confronto desigual entre as grandes superfícies e o comércio local de proximidade, para o qual a Câmara

Municipal do Seixal está atenta, e não abdicará nunca de mobilizar vontades e de promover iniciativas conjuntas com a Delegação do Seixal da Associação do Comércio, Indústria e Serviços de Turismo do Distrito de Setúbal que contribuam para valorizar o nosso comércio tradicional.

Também nesta localidade, de relevante centralidade no nosso município, a Câmara Municipal do Seixal tem vindo a investir na qualificação dos espaços e equipamentos ao serviço da população. São exemplo disso a intervenção na Praça Central, que a transformou num local apazível para toda a população, a requalificação do edifício da Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Torre da Marinha, as várias intervenções gerais de melhoramento do mercado municipal, tornando-o mais apelativo e funcional, a requalificação dos espaços exteriores da Escola Básica Qt.ª de N.ª Senhora do Monte Sião e da Quinta de Santa Rita.

Ao nível das acessibilidades, pavimentou-se a Av. 25 de Abril, entre a Torre da Marinha e o Casal do Marco, e criou-se uma nova via de acesso rodoviário e pedonal ao Pavilhão Municipal da Torre da Marinha.

Está, ainda, em curso o projeto de reformulação do Parque Lopes-Graça, para que possa continuar a ser um espaço de encontro e convívio da população.

O município do Seixal está sempre disponível para apoiar todas as medidas que valorizem os nossos territórios e o nosso comércio tradicional.

Joaquim Santos

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



A Associação de Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal (ACISTDS), com mais de 5 000 associados e 121 anos de existência, é a maior associação retalhista do país e assume-se inequivocamente como o principal porta-voz dos comerciantes, transmitindo as suas preocupações e zelando pelos seus direitos e interesses. Paralelamente, não dispensamos o estabelecimento de importantes relações institucionais com as autarquias locais, com o objetivo comum, entre outros, de apoiar, promover e divulgar o comércio local.

É neste contexto que, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, a ACISTDS apoia o *Roteiro entre.ruas*, na perspetiva de aumentar a visibilidade do comércio local de proximidade, defendendo uma cultura empresarial dinâmica, competitiva e sustentável, onde igualmente cabem as preocupações sociais e culturais desta área do tecido empresarial, fortemente afetada pela estratégia das grandes superfícies comerciais.

Esperamos que esta edição do *Roteiro Torre da Marinha entre.ruas*, dedicada à localidade da Torre da Marinha, contribua para um mais profundo conhecimento do comércio local e da sua oferta diversificada e de qualidade, que gere crescente simpatia e apetência para o consumo de proximidade, junto de uma população com muito elevada consciência social, habituada a usufruir de um elevado grau de qualidade de serviços municipais e, por isso, também suficientemente exigente para que não se deva nunca perder de vista as oportunidades para uma progressiva qualificação da nossa oferta.

É esta visibilidade que o *Roteiro Torre da Marinha entre.ruas* oferece aos comerciantes e gentes da nossa terra, contribuindo para um ligação indispensável que todos os dias se alimenta e reproduz.

Apoie o comércio local!

Faça compras no comércio local!

Isáú Maia



**APETECE
VIVER AQUI**



Pontos Mágicos, Arranjos de Costura

Avenida 25 de Abril, 49 B

Tel.: 966 180 721

A D. Marília é a mestre da costura da Torre da Marinha. Atende-nos sempre com um belo sorriso e simpatia. Efetua arranjos rápidos em apenas uma hora. Qualquer serviço de costura é feito com a eficiência da D. Marília: bainhas, fechos, cortinados, fatos de carnaval, e tudo o que envolva a linha e a agulha.

VENDER O SEU IMÓVEL É O NOSSO PRÓXIMO OBJECTIVO!



964 843 146
mcoito@remax.pt

Inês, Gaspar & Ribeiro - Med. Ativ. Imob. Lda | AMI 14349 | Cada agência é de propriedade e gestão independente.



grupo navy
RE/MAX
SKY



EmViagem Travel Solutions

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 69

Tel.: 212 271 389

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

O verão está a terminar mas férias sabem bem em qualquer estação.

Especialistas no mercado desde 2007, confie no know how desta agência de viagens para lhe proporcionar as melhores férias de sempre. Comece já a planear a sua próxima viagem.

"Emviagem consigo para os seus destinos".



Ideal Torrense

Avenida Movimento das Forças Armadas, 9

Tel.: 212 210 094

Na Ideal Torrense pode encontrar uma grande diversidade de espingardas e artigos de caça, equipamento de pesca, e artigos de airsoft. Com um atendimento personalizado e variedade que não encontrará noutro lugar.

Animais de Estimação

Loja do Gato Tico Susana Simões

Avenida 25 de Abril, 47 C
Tel.: 919 927 061

Veterinária

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 34 B
Tel.: 929 302 743

Casa e Decoração

Animação de Paredes

Rua da Ilha do Pico, 2
Tel.: 212 224 677

ATDR Desentupimen- tos, canalizações e re- modelações

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 56
Tel.: 962 665 007

Cacos e Aparas

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 65
Tel.: 212 216 176

Climavac - Energias Renováveis

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 34 A
Tel.: 212 252 857

Repara até Si Assistência Técnica Electrodomésticos

Praceta Adelaide
Cabete, 1 A B
Tel.: 212 227 842

Velharias da Torre

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 52
Tel.: 212 228 373

Zélita

Mobiliário e Estofos
Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 18 A
Tel.: 960 066 108

Lavandarias, Engomadorias e Costura

**Lava Leva
Lavandaria self-service
e engomadoria**

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 90
Tel.: 968 084 516

Lavandaria Mágica
Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 79 A
Tel.: 212 216 142

Lojinha dos Remendos Arranjos de costura

Rua Mécia Mouzinho de
Albuquerque, 3 A
Tel.: 933 048 662



Papa Nódoas Lavandaria self-service

Rua Luís de Camões, 25
Tel.: 934 853 408

Pontos Mágicos Arranjos de costura

Avenida 25 de Abril, 49 B
Tel.: 966 180 721



WashStation Lavandaria self-service

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 64 A
Tel.: 934 006 889



Foto Paulo Jorge

Travessa do Jardim, 26 A
Tel.: 212 216 419

Fotógrafo de referência na Torre da Marinha, Paulo Jorge tem uma vasta experiência em fotografia de eventos e galeria.

Seja para um casamento, batizado ou uma festa, Paulo Jorge irá registar o momento de uma forma única.



Loja do Gato Tico Susana Simões

Avenida 25 de Abril, 47 C
Tel.: 919 927 061

Susana Simões dá a cara a esta casa especializada em animais de estimação. Na Loja do Gato Tico encontra uma grande diversidade de produtos e alimentos para o seu animal. Pode ainda marcar alguns serviços essenciais como banhos ou tosquiadas. Na Loja do Gato Tico, o seu animal fica mais bonito!

Contabilidade Gestão de Condomínios e Obras

Aurélio Godinho Material de construção e canalização

Rua Sá de Miranda, 22 A
Tel.: 210 891 700

Norifel - Comércio de equipamento de pre- venção e segurança

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 72 A
Tel.: 212 216 884

Torreconta Contabilidade

Rua Luís de Camões, 32 A
Tel.: 212 222 331

Imobiliárias

Mude Imobiliária

Avenida 25 de Abril, 47 B
Tel.: 210 931 611

Previous Negócios imobiliários

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 55 B
Tel.: 211 324 004

SI Imobiliária

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 88
Tel.: 967 917 208

UNU Baía

Rua Adolfo Manuel
Gambóias, 8 B
Tel.: 939 221 427

Fotografia e Informática

Foto Alva

Rua Gil Vicente, 16 B
Tel.: 210 888 940

Foto Paulo Jorge

Travessa do Jardim, 26 A
Tel.: 212 216 419



Prink - Toners e Tinteiros

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 33
Tel.: 212 220 281



Automóveis

Auto Torrescape

Rua da Ilha de Santa
Maria, 30
Tel.: 212 225 515

AutoJota - Peças e Acessórios Auto

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 62 A, B
Tel.: 212 224 534

F. S. Mota - Acessórios de Manutenção Industrial

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 68 A
Tel.: 212 277 150

Futuro Ignição Oficina Auto

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 75 A
Tel.: 967 078 321

PC Pneus

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 12
Tel.: 212 104 159

Pneufix

Rua Pedro Nunes , 30
Tel.: 212 255 823

Simporal - Peças e Acessórios Auto

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 72 B
Tel.: 211 932 714

VP Parts – Peças e Acessórios Auto

Avenida 25 de Abril, 57 B
Tel.: 211 817 879

VP Parts Peças e Acessórios Auto

Avenida 25 de Abril, 57 B
Tel.: 211 817 879

Na VP Parts encontra todo o tipo de acessórios ou consumíveis para o seu veículo automóvel. Desde baterias, produtos de limpeza, escovas, lubrificantes e muito mais. Encontra aqui um atendimento especializado e a tradicional simpatia do comércio local.





Praça Central da Torre da Marinha

A Praça Central da Torre da Marinha é um local apazível, com uma zona ajardinada, zonas de estar e de lazer, mesmo no centro da localidade. Fica situada no centro de uma urbanização construída na década de 70 do séc. XX, onde outrora funcionou a Piscina Municipal da Torre da Marinha. A intervenção abrangeu uma área de cerca de 6 140 m² entre as ruas Sá de Miranda e Gil Vicente e representou um investimento municipal de 400 mil euros.

A nova praça serve toda a população da Torre da Marinha e do concelho e faz a ligação entre o edificado, os arruamentos, os passeios e outros espaços verdes existentes.



RE/MAX SKY

amora | seixal

Nº 1 no concelho do Seixal

Os seus sonhos são muito mais que um negócio!



Ricardo Gomes
969 905 154

Moisés Oliveira
914 554 825

António Almeida
926 757 691

Liliana Batista
914 258 387

Paula Silva
930 483 577

Celebre a escritura da sua casa com um jantar na



oferecido por:

MOISÉS
OLIVEIRA
team



Pavilhão Municipal da Torre da Marinha

Nova via de acesso

Com vista a melhorar a segurança e acessibilidade ao Pavilhão Municipal da Torre da Marinha, foi criada uma nova via de ligação rodoviária e pedonal entre o equipamento e a rotunda da Avenida do Movimento das Forças Armadas. Trata-se de uma via de sentido único, com uma extensão de 110 metros, que dispõe de lugares de estacionamento e passeios, num investimento municipal de 43 mil euros.



Pavimentação da Av. 25 de Abril



Inserida no plano municipal de pavimentações, que visa a melhoria das condições de circulação e segurança viária do concelho, foi efetuada a pavimentação desta via, no troço entre a Torre da Marinha e o Casal do Marco, numa extensão de 1500 metros. Esta intervenção incluiu também a pintura das faixas de rodagem e representou um investimento municipal de 102 mil euros.

Quinta de Santa Rita

Requalificação dos espaços exteriores

As intervenções, executadas para câmara municipal em substituição do urbanizador que não as concluiu, abrangeram a Praceta Quinta de Santa Rita, a Avenida Libertadores de Timor LoroSae, a Praceta José da Cunha Grosso e a Rua Casal do Marco, numa área de 7 450 m².



Foram criadas duas novas bolsas de estacionamento, dando origem a mais 106 lugares, foi regularizado o estacionamento existente e melhoradas as acessibilidades pedonais, com o alargamento dos passeios e novas passagens pedonais.

No local foi ainda criada uma nova área arborizada, com zonas de estadia, e um espaço de recreio infantil para crianças dos 4 anos aos 12 anos.

Esta obra, realizada pela Câmara Municipal do Seixal, implicou um investimento de cerca de 300 mil euros.

Escola Básica Qta. de N.^a Senhora do Monte Sião

Requalificação dos espaços exteriores



Na Escola Básica Qta. de N.^a Senhora do Monte Sião foi requalificado o espaço exterior e foram criadas zonas de sombreamento, num investimento municipal de cerca de 116 600 euros.

No período de pausa escolar, a escola recebeu ainda novos melhoramentos, nomeadamente reformulação total das

instalações sanitárias, substituição da cobertura em fibrocimento, pinturas interiores e exteriores e ainda a colocação de novas infraestruturas de telecomunicação e eletricidade e recuperadores de calor.

Independente Futebol Clube Torrense

Requalificação da cobertura do edifício-sede

Com 94 anos, o Independente Futebol Clube Torrense é um clube de referência na freguesia de Arrentela, mas também no concelho, envolvendo cerca de mil alunos/atletas/praticantes, no total da Componente de Apoio à Família (CAF), modalidades desportivas



e Escola de Artes. A sede do clube, palco de ensaios, aulas e espetáculos, está a ser alvo de uma requalificação: a substituição da cobertura. A obra conta com o apoio municipal no valor de 50 430 euros.

Parque Lopes-Graça

Reformulação e requalificação



O Parque Lopes-Graça, na Torre da Marinha, foi criado na década de 1980. A Câmara Municipal do Seixal está a desenvolver um projeto para a sua reformulação para que possa continuar a ser um espaço de encontro e de convívio da população.

Requalificação do Mercado Municipal da Torre da Marinha

A Câmara Municipal do Seixal pretende que o acesso ao mercado se torne mais apelativo e funcional. Será colocada uma nova sinalética para identificação do mercado e dos serviços ali disponíveis. Prevê-se ainda a realização de várias intervenções gerais de melhoramento do mercado, nomeadamente limpezas, reparações e pinturas.



AURPI da Torre da Marinha

Ampliação e Requalificação do Centro de Convívio

A Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Torre da Marinha (AURPITM) funcionava num único piso, ao nível do 1.º andar, com um centro de convívio, dando resposta a 60 utentes.



Com a requalificação do edifício, a instituição beneficia agora de dois pisos, com novos espaços, melhores condições de trabalho para funcionários e de estadia para os utentes. O objetivo é aumentar as respostas sociais da instituição, abrindo 40 novas vagas em centro de dia e criando um serviço de apoio domiciliário para 50 utentes.

Esta obra representou um investimento municipal de mais de 900 mil euros.



**APETECE
IR À COMPRAS**

Mercado Municipal

Os mercados são um ponto de encontro das populações. O primeiro sítio onde pensamos quando queremos os produtos mais frescos para a nossa casa: o peixe, a carne e as hortaliças. O mercado municipal da Torre da Marinha dá-lhe a maior frescura para a sua cozinha. Além das tradicionais bancas alimentares, tem ainda cafés para um pequeno-almoço após as compras, drogeries, retrosarias e lojas de moda.

Mercearias

Banca da Antónia
Frutas e legumes

Banca da Carminda
Legumes biológicos

Banca da Rosária Anselmo
Frutas e legumes

Banca do Emanuel Chanoca
Legumes

Fruta e Hortaliça Gil Raposo

Hortaliças Otília e Júlio
Tel.: 965 848 248

Monte Alentejano
Loja 6
Tel.: 933 455 948

Carne e Peixe

Banca de Peixe Fresco
Tel.: 919 854 207

Banca do Bacalhau Seco e Peixe Fresco
Tel.: 914 234 942

Banca do Peixe Congelado
Tel.: 919 569 571

Banca Rui e Paula
Tel.: 936 657 766
Peixe fresco

Banca Vítor Diogo
Tel.: 918 300 104
Peixe fresco

Talho da Maria
Loja 3
Tel.: 212 211 249

Drogarias e Retrosarias

Loja da Zé

Loja 11

Retrosaria da Belinha

Loja 13

Tel.: 916 929 971

Moda

Confeções do Mercado

Loja 15

Eugénia Bulas

Atelier de Costura

Loja 5

Tel.: 933 259 702

Sapateiro do Mercado

Maria de Lurdes Raposo

Loja 16

Tel.: 915 979 086

Cafés

Café do Mercado

Loja 7

Tel.: 212 220 901

Padaria da Carla

Loja 4

Tel.: 212 120 604

Drogarias e Bazares

Loja da Zé

Mercado Municipal, Lj 11
Rua do Mercado

Floristas

Florista Lola

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 64 B
Tel.: 962 394 048



Florista Rosa

Centro Comercial das Piscinas, Lj 6
Rua Gil Vicente
Tel.: 938 308 021

Minimercados Mercearias e Frutarias

Mercado Municipal (ver destaque)

Rua do Mercado



Florista Rosa

Centro Comercial das Piscinas, Lj 6
Rua Gil Vicente
Tel.: 938 308 021

No Centro Comercial das Piscinas encontra a Florista Rosa onde pode comprar ou encomendar todo o tipo de arranjos de flores e também plantas.

Só fecha aos domingos e está aberta entre as 9h e as 13h e entre as 15h e as 19h.



Florista Lola

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 64 B
Tel.: 962 394 048

Há quase 22 anos na Torre da Marinha, a Lola faz arranjos florais para todas as ocasiões. Também *bouquets* de noiva, decoração de igrejas e decoração de todo o tipo de eventos!

Compre flores e alegre o dia de alguém. Escolha as suas preferidas e coloque-as na jarra da sua sala, será o suficiente para dar à sua casa um toque especial!

No Natal, também pode encomendar aqui o seu centro de mesa.

Frutaria O Sacolão

Praceta José Gomes Ferreira, 6

Mercearia Castiça

Rua Gil Vicente, 10

Tel.: 215 816 455

Minimercado Gandara

Rua Aurélia de Sousa, 12 A Dto.

Tel.: 212 401 657

Sabores da Maria

Rua Luís de Camões, 40 A

Tel.: 967 959 284

Talhos, Peixarias e Congelados

Mercado Municipal (ver destaque)

Rua do Mercado

Talho da Maria

Rua Luís de Camões, 40

Tel.: 214 083 423

Papelarias e Tabacarias

Papelaria Izita

Rua General Humberto Delgado, 2 B
Tel.: 211 312 796

Papelaria Lila

Rua Aurélia de Sousa, 3

Papelaria Tabacaria PopArte

Rua Luís de Camões, 24
Tel.: 212 223 871

Retrosarias

Retrosaria da Belinha

Mercado Municipal, Lj 13
Rua do Mercado
Tel.: 916 929 971

Retrosaria Maria Helena

Rua General Humberto Delgado, 22
Tel.: 212 210 613

Trabalhos e Artes Manuais

Oficina do Esferovite

Rua do Casal do Marco, 38, 40
Tel.: 936 027 670



Desipaper Papelaria e centro de impressão digital

Rua Luís de Camões, 28 E
Tel.: 212 229 180

Na Desipaper tem à sua disposição uma equipa de profissionais qualificados na área das artes gráficas. Cartões de visita, estampagem de têxteis, etiquetas e autocolantes, convites de casamento e todo o tipo de serviços gráficos. Esta casa disponibiliza ainda aos seus clientes um serviço de centro de cópias e impressões de pequenos e grandes formatos.

Também encontra na Desipaper tudo aquilo que precisa para este regresso às aulas: material e manuais escolares.



Sabores da Maria

Rua Luís de Camões, 40 A
Tel.: 967 959 284

Neste espaço há a elogiar a simpatia do atendimento e a frescura das frutas e dos legumes. Aqui encontra boa fruta, vegetais frescos, pão e vários produtos de mercearia. Perto da sua casa, para as compras do seu dia a dia, conte com os Sabores da Maria.



Monte Alentejano

Mercado Municipal, Lj 6
Tel.: 933 455 948


No Mercado da Torre da Marinha, encontra o Monte Alentejano, casa aberta há 5 anos e dirigida pelo Luís Vinagre e pela sua esposa. O nome diz tudo, aqui encontra charcutaria e queijos de Estremoz e Almodôvar, bolos secos de Alcácer do Sal, mel de Serpa. E muitos outros produtos, como frutos secos, azeitonas e azeite do Alentejo, ou não estivéssemos no Monte Alentejano! O horário de funcionamento é o do próprio mercado. Aberto de terça a sábado, das 7h30 às 13h. Aceitam encomendas. Vai provar estas iguarias?!



Mercearia Castiça

Rua Gil Vicente, 10

Tel.: 215 816 455

 merceariacastica

No gira-discos tocava um disco de vinil de Roberto Carlos. O ambiente perfeito para explorar este simpático espaço. É que Castiça é o nome desta mercearia mas é também o adjetivo perfeito.

Na Mercearia Castiça o atendimento é de excelência e os produtos são de qualidade. Produtos biológicos, frescos e a granel.

Visite e surpreenda-se!

CET CENTRO DE
EXPLICAÇÕES

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

25%

PONTOS MÁGICOS
ARRANJOS DE COSTURA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

Oferta

PRINK

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

CAFÉ BOLIPÃO

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

ILLUMINATO
COFFEE SHOP

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

FOTO
PAULO JORGE

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

CET – Centro de Explicações

Desconto de 25% na inscrição.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Café Bolipão

Desconto de 10% em gelados da Olá.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Pontos Mágicos - Arranjos de costura

Em cada 3 bairrinhas, oferta da 4.ª bairrinha.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Iluminato Coffee Shop

Desconto de 10% numa francesinha.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Printk

Desconto de 10% em tinteiros e toners da marca Printk.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Foto Paulo Jorge

Desconto de 10% em fotografia de galeria.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

ANA MENDES
CENTRO DE ESTÉTICA AVANÇADA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

SW HAIR STUDIO
LAURA NASCIMENTO

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

CABELEIREIRO UNISSEXO
PEDRO ALEXANDRE

10%

CRISTILAB
ANÁLISES CLÍNICAS

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

oferta

MAKEUP ME
BY RAQUEL PINTO

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

LOJINHA DOS REMENDOS
ARRANJOS DE COSTURA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

1 EUR

PAULA RAPOSO
ESTÉTICA ONDA ZEN

10%

FLORISTA
LOLA

10%

SW Hair Studio

Desconto de 10% em trabalhos técnicos.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Cristilab - Análises clínicas

Oferta de rastreio gratuito de colesterol e glicémia.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Lojinha dos Remendos - Arranjos de costura

Desconto de 1 EUR nas bainhas.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Florista Lola

Desconto de 10%.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Ana Mendes - Centro de estética avançada

Desconto de 10% em massagem drenante ou celulítica.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireiro Unissexo Pedro Alexandre

Desconto de 10%.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Makeup Me by Raquel Pinto

Desconto de 10% em serviços de maquilhagem.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.

Paula Raposo Estética Onda Zen

Desconto de 10%.

Válido até 31 de março de 2020
mediante apresentação deste cupão.



**APETECE ESTAR
NA MODA**

Ourivesarias e Joalhas

Silverland

Centro Comercial das Piscinas, Lj 18
Rua Gil Vicente
Tel.: 212 224 676

Roupa e Acessórios

Almanaque da Moda Homem e Senhora

Centro Comercial das Piscinas, Lj 7
Rua Gil Vicente
Tel.: 917 656 457

Silverland

Centro Comercial das Piscinas, Lj 18
Rua Gil Vicente
Tel.: 212 224 676

 mysilverland

Existe na Torre da Marinha desde 1989, primeiro com o nome de Ourivesaria Estrelícia e, mais recentemente, com a abertura de outras lojas, surge como Silverland., agora já com a segunda geração da família. Os clientes fixos provam que a qualidade do atendimento e a vasta oferta de jóias, acessórios ou relógios continuam a ter primazia nesta casa.

Confeções do Mercado

Mercado Municipal, Lj 15
Rua do Mercado

Eugénia Bulas

Atelier de Costura
Mercado Municipal, Lj 5
Rua do Mercado
Tel.: 933 259 702

Manela Boutique Moda Feminina

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 71 B
Tel.: 212 220 049

O Alfaiate

Atelier de costura e confeção
Avenida dos Resistentes

Antifascistas, 41
Tel.: 965 396 179

Vestimoda

Rua Sá de Miranda, 8

Sapatarias

Sapataria Rafaells

Rua Luís de Camões, 45
Tel.: 930 595 109

Sapateiro do Mercado Maria de Lurdes Raposo

Mercado Municipal, Lj 16
Rua do Mercado
Tel.: 915 979 086





Sapataria Rafaells

Rua Luís de Camões, 45

Tel.: 930 595 109

 [sapatariarafaells](#)

Com 21 anos de existência, esta é uma sapataria antiga, com calçado para homem e senhora, que se reinventa a cada coleção e adapta a sua oferta às preferências dos seus clientes.

Dos sapatos às malas, na Sapataria Rafaells encontra as tendências mais modernas e confortáveis! A marca Tapadas é comercializada nesta sapataria.

Aqui, além de qualidade superior, encontra os melhores sapatos, botas e malas para os looks da próxima estação.



O Alfaiate Atelier de costura e confeção

Avenida dos Resistentes

Antifascistas, 41

Tel.: 965 396 179

As cores vibrantes de África enchem este pequeno atelier. Aqui podemos encontrar os mais coloridos panos africanos e a confeção é à medida. Atreva-se a visitar O Alfaiate, vai gostar de certeza!



**APETECE
SAIR**



Monsieur "Le crêpe"

Avenida 25 de Abril, 51 C

Tel.: 215 801 606

 [monsieur_lecrepe](#)

Doces ou salgados, os crepes desta casa são deliciosos!

Aqui encontra também gelados artesanais e não pense que só porque o verão está a acabar vai deixar de se poder deliciar. Há gelados o ano inteiro! Também tem sumos naturais, tostas, saladas, panquecas de aveia e alfarroba e *waffles*. Além de deliciosos, são saudáveis, que sabem bem de todas as formas e até a qualquer hora.

Aberta todos os dias, excepto à segunda-feira, das 10h às 20h.



VALE da SILVA VILLAS

Albergaria-a-Velha - Aveiro - Luso

Se ainda agora o outono chegou e já se sente a precisar de uma pausa da agitação e stress do dia a dia, então temos boas notícias! Descobrimos o paraíso e não guardamos segredo.

Se ainda agora o outono chegou e já se sente a precisar de uma pausa da agitação e stress do dia a dia, então temos boas notícias!

Descobrimos o paraíso e não guardamos segredo. Partilhamos consigo qual o sítio perfeito onde poderá fazer uma escapadela que lhe vai saber outra vez a férias!

Falamos-lhe do **VALE da SILVA VILLAS**, em **Albergaria-a-Velha**.

Os anfitriões são a Isabel e o Paulo, cuja simpatia e o saber receber

são o cartão de visita. Aqui encontra 6 villas de tipologias e decorações diferentes em estilo rústico a condizer com o ambiente que as envolve. Integradas na tranquilidade da natureza, são o cenário perfeito para relaxar e aproveitar uns belos dias de descanso e sossego. E ainda conseguirá um serviço de despertar natural com os sons da natureza!

Se, em vez de uma saída em família, preferir uma fuga a dois, aqui

encontra o ambiente perfeito para uns dias de romance. Asseguro-lhe que a Casa da Sogra fará as delícias do casal, bem como a piscina que terão à disposição.

E, porque uma escapadela é tanto melhor se também puder usufruir de uma agradável experiência gastronómica, convidamos a que conheça o *Rural Food Truck* da Casa da Sogra. O ambiente cheio de luz e acolhedor tornam o espaço perfeito e depois a comida de conforto, deliciosa e muito bem confeccionada, a terminar com sobremesas deliciosas, vão deixá-lo de barriga e coração cheios!

A sugestão está apresentada.

Marque já a sua escapadela!



Vale da Silva Villas

Isabel Costa

www.valedasilvavillas.com

costa.isa@hotmail.com

[Instagram: vale_da_silva_villas](https://www.instagram.com/vale_da_silva_villas)

Tel.: 916 045 055

**Albergaria-a-Velha
Aveiro
Luso**

Cafés, Padarias e Pastelarias

A Curva

Café e Restaurante

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 77 B

A Fonte

Rua Luís de Camões, 31 B
Tel.: 211 815 375

A Galeria

Rua Gil Vicente, 42 B
Tel.: 211 504 082

Amma Café

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 49 A
Tel.: 218 060 253

Café Bolipão

Avenida 6 de Novembro
de 1836, 312 C
Tel.: 918 798 063



Café Cantinho do Cabem Todos

Rua Quinta dos Carlos, 3 B
Tel.: 966 199 662

Café do Mercado

Mercado Municipal, Lj 7
Rua do Mercado
Tel.: 212 220 901



Plamá Bili

Avenida 25 de Abril, 49 C
Tel.: 211 530 871

De Cabo Verde até à Torre da Marinha, a D. Maria Felicidade recebe-nos sempre com um grande sorriso e muito boa disposição. Aqui pode encontrar as bebidas típicas deste país bem como alguns petiscos. A famosa cachupa é a especialidade da casa que pode ser feita por encomenda. Venha conhecer a hospitalidade e a cozinha caboverdiana no Plamá Bili.

Café Nova Torre

Rua da Ilha de Santa
Maria, 10 E
Tel.: 212 214 314

Café Pôr-do-Sol

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 71 A
Tel.: 212 217 462

Café Ratinho

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 27 A
Tel.: 212 210 414

Café Snack Bar Renacer

Avenida 25 de Abril, 58
Tel.: 212 215 701

Café Utopia

Rua Luís de
Camões, 28 A
Tel.: 963 285 873

Café Zeza's

Rua Aurélia de Sousa, 6
Tel.: 212 223 678

Estudante I

Avenida 25 de Abril, 7
Tel.: 212 270 059

Iluminato Coffee Shop

Avenida Movimento das
Forças Armadas, 7 A
Tel.: 963 783 140



Luscious Flavour

Creperia e Gelateria

Rua Sá de Miranda, 2 A B

Monsieur "Le crêpe"

Avenida 25 de Abril, 51 C
Tel.: 215 801 606

O novo Bacalhau

Praceta Quinta das
Parreiras, 2
Tel.: 218 046 718

Padaria da Carla

Mercado Municipal, Lj 4
Rua do Mercado
Tel.: 212 120 604

A Galeria

Rua Gil Vicente, 42 B
Tel.: 211 504 082

Quando lhe apetecer degustar os sabores do Brasil, na Galeria encontra pão de queijo e outras iguarias da cozinha brasileira.

A Verusca é a responsável, e a visita vale pelos sabores e pela sua simpatia.



Panisal

Rua Luís de Camões, 26 B

Pastelaria BrisaMar

Praceta Teresa
Gomes, 6 A
Tel.: 212 217 704

Pastelaria Lusitana

Rua do Casal
do Marco, 23 A
Tel.: 212 213 385

Pastelaria Nancy

Rua Sá de Miranda, 14
Tel.: 212 211 788

Plamá Bili

Avenida 25 de Abril, 49 C
Tel.: 211 530 871

Rizzos Café

Praceta Adelaide
Cabete, 2 B
Tel.: 218 234 643

Torrãozinho

Rua Luís de Camões, 26 A

Torre Pão

Rua Gil Vicente, 4

Cozinha do Mundo

A Galeria

Rua Gil Vicente, 42 B
Tel.: 211 504 082

Cozinha Tradicional Portuguesa

A Curva, Café e restaurante

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 77 B

O novo Bacalhau

Praceta Quinta das
Parreiras, 2
Tel.: 218 046 718

Restaurante O Ganhão

Praceta Adelaide Cabete,
3 B
Tel.: 926 615 679

Café Utopia

Rua Luís de Camões,
28 A

O Café Utopia está aberto todos os dias. Sim, leu bem, todos os dias! Este café tem à disposição dos seus clientes jogos de setas e de *snooker*.



Restaurante Paladar da Torre

Rua Aurélia de Sousa, 10 A

Tel.: 968 126 542

Petiscos

Petisqueira da Torre

Avenida Doutor Arlindo

Vicente, 25

Tel.: 935 571 354

Pronto a comer e Churrasqueiras

A Paragem

Avenida dos Resistentes

Antifascistas, 43

Tel.: 212 229 912

Churrasqueira da Torre

Avenida Movimento

das Forças Armadas, 39 A

Tel.: 215 996 138

Churrasqueira do Cavadas

Avenida Doutor Arlindo

Vicente, 31 A

Tel.: 212 224 203



Churrasqueira da Torre

Avenida do Movimento das Forças

Armadas, 39 A

Tel.: 215 996 138 | 961 340 541

«Há mais de 40 anos a servi-lo», é o slogan desta casa, uma referência no concelho do Seixal. Só com boa comida e um atendimento de qualidade é possível estar aberta há já quatro décadas. Se o frango assado é o rei da churrasqueira, outras iguarias merecem igual destaque, como o choco frito, as pataniscas e até saladas. Com uma boa diversidade de pratos para take away, não faltarão opções para lhe proporcionar um saboroso jantar em sua casa.



Café Snack Bar Renascer

Avenida 25 de Abril, 58

Tel.: 212 215 701

O café Renascer mantém as características do típico café português. Com uma decoração interior em madeira e uma pequena esplanada, o Renascer é ponto de paragem para um café ou uma cerveja entre amigos.




Illuminato Coffee Shop

Avenida Movimento das Forças

Armadas, 7 A

Tel.: 963 783 140

 [illuminato_coffee_shop](#)

As paredes em banda desenhada são o cartão de visita desta casa. A própria ementa é também ela um livro de banda desenhada. Servem hamburguers, francesinhas, tostas e outros petiscos. Avançando para a sala seguinte, há uma mesa interativa que pode ser utilizada gratuitamente. Aqui pode utilizar a internet e também jogar online. Por falar em jogar, aqui pode jogar às setas e até participar em torneios. Está convidado! Aberto a partir das 15 horas, todos os dias. Sim, leu bem, todos os dias! E até à meia-noite, no mínimo!



APETECE

CUIDAR DE MIM

Barbearias

Barbearia Rocha

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 69
Tel.: 215 864 032

Barbershop Spencer's

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 49 A
Tel.: 211 366 017

Exceed Barbers

Praceta Quinta das
Parreiras, 14
Tel.: 927 222 020

Cabeleireiros e Estética

All for shine

Rua Quinta dos
Carlos, 5 A
Tel.: 932 895 689

Ana Mendes - Centro de estética avançada

Rua do Casal do
Marco, 73 C
Tel.: 218 263 631



Cabeleireiro

Centro Comercial das
Piscinas, Lj 9
Rua Gil Vicente

Cabeleireiro Carolina

Rua de Baixo, 4
Tel.: 964 571 387

Cabeleireiro

Nanda Sousa

Rua Sá de Miranda, 6, Lj
Esq.
Tel.: 212 445 811

Cabeleireiro

Paula Cristina

Rua Aurélia de Sousa, 14
Tel.: 212 222 301

Cabeleireiro Unissexo

Pedro Alexandre

Centro Comercial das
Piscinas, Lj 5
Rua Gil Vicente
Tel.: 911 771 316



Deluxe Art Nails

Rua Quinta dos Carlos, 3 C
Tel.: 964 605 941

Diana Castelo

Estética e bem-estar

Avenida Movimento das
Forças Armadas, 5 B
Tel.: 934 492 250

Espírito Chique

Cabeleireiros

Rua Gil Vicente, 42 A
Tel.: 212 228 146

Essência SPA

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 55
Tel.: 212 216 810

Flor Cabeleireiro

Rua General Humberto
Delgado, 42 A
Tel.: 926 513 733

GiveYou - Estética e bem-estar

Avenida 25 de Abril, 51 A
Tel.: 968 061 841

Hair Fashion Low Cost

Rua Luís de Camões, 35 B
Tel.: 926 151 958



Barbearia Rocha

Avenida Doutor Arlindo Vicente, 69
Tel.: 215 864 032

 rocha.barbearia.pt

Cortes clássicos para homens com classe. É este o lema da Barbearia Rocha.

Num ambiente descontraído e num estilo *vintage*, este é o melhor *spot* para cortar o cabelo e fazer a barba.



Ana Mendes Centro de estética avançada

Rua do Casal do Marco, 73 C
Tel.: 218 263 631

 esteticaanamendes

Este é um centro de estética avançada onde o atendimento é exclusivo ao público feminino. Aqui o foco é a saúde e o bem-estar da mulher.

A Ana Mendes, portadora de várias certificações nesta área, trabalha por gosto e faz um atendimento personalizado a cada uma das suas clientes. Aqui, cada mulher é atendida consoante as suas necessidades.

Depois das férias, porque não experimentar uma limpeza de pele profunda? Cuide de si!

Kingston Salão de Cabeleireiro

Praceta Quinta Nossa
Senhora da Soledade, 2
Tel.: 927 247 710

Kris Amado Cabeleireiros

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 60 B
Tel.: 212 229 192

Makeup Me by Raquel Pinto

Rua General Humberto
Delgado, 30
Tel.: 969 282 830



Mar Beauty

Centro Comercial das
Piscinas, Lj II
Rua Gil Vicente
Tel.: 968 267 518

My Way Cabeleireiro & Estética

Praceta Quinta das
Parreiras, 14
Tel.: 918 760 298

Natural...mente Loja de estética

Rua Florbela Espanca, 1 B
Tel.: 966 763 557

O nosso cantinho

Rua Aurélia de Sousa, 4
Tel.: 212 223 817

Paula Cabeleireiro

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 49 B
Tel.: 210 188 324

Paula Raposo Estética Onda Zen

Avenida Movimento das
Forças Armadas, 29 B
Tel.: 963 372 346



Rosário Lopes Cabeleireiro

Centro Comercial das
Piscinas, Lj II
Rua Gil Vicente
Tel.: 925 393 159

Sandra Hair Style

Avenida Movimento das
Forças Armadas, 64
Tel.: 212 222 359

Studio J&M Cabeleireiros

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 49 B

Styling You

Rua de Baixo

SW Hair Studio

Avenida Movimento das
Forças Armadas, 35
Tel.: 966 407 307



Clínicas e Óticas

Clínica de Medicina Dentária

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 60 A
Tel.: 212 220 404

Clínica Quinta do Rio

Rua do Casal do
Marco, 67 C
Tel.: 212 228 440

Cristilab Análises Clínicas

Rua Gil Vicente, 5 CV
Tel.: 212 217 136



LouaArt Espaço holístico

Avenida dos Resistentes
Antifascistas, 18 B
Tel.: 935 674 323



Cabeleireiro Unissexo Pedro Alexandre

Rua Gil Vicente, Lj 5

Tel.: 911 771 316

Se quer um cabeleireiro de confiança, entregue os seus cabelos às mãos do Pedro Alexandre. Atende apenas por marcação e presta todo o tipo de cuidados que a moldura do seu rosto necessita.

Só fecha aos domingos e tem MB Way.



Espírito Chique Cabeleireiros

Rua Gil Vicente, 42 A

Tel.: 212 228 146

Depois do verão, apetece renovar-se e dar uma volta de 180 graus ao seu estilo! Comece pelo cabelo, vá ao Espírito Chique e trate, corte, pinte, faça madeixas, alise ou faça caracóis. Além do cabelo, aqui também tratam das unhas. O que importa é sair de lá a sentir-se maravilhosa e confiante!

Atendem por ordem de chegada ou por marcação.

Óptica Estrela

Rua Luís de Camões, 34
Tel.: 212 276 490

Farmácia Quinta da Torre

Avenida 25 de Abril, 65
Tel.: 212 224 750

CRIAR-T Centro Equestre

Rua Jacinto Prado
Coelho, 3
Tel.: 212 222 600

Farmácias

Farmácia Além Tejo

Avenida Doutor Arlindo
Vicente, 20 A, B
Tel.: 212 223 736

Farmácia Alves Velho

Rua Luís de Camões, 27
Tel.: 212 211 132

Ginásios e Espaços Desportivos

IronMan Fitness

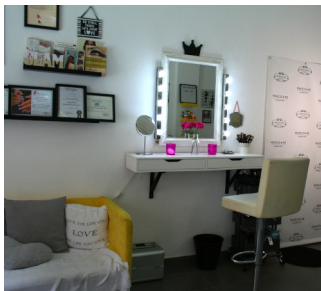
Rua da Ilha de Santa
Maria, 24
Tel.: 212 223 164

Makeup Me by Raquel Pinto Atelier de beleza

Rua General Humberto Delgado, 30
Tel.: 969 282 830

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

No dia do seu casamento, sinta-se a noiva mais deslumbrante de sempre com a ajuda da Makeup Me by Raquel Pinto. Esta maquilhadora profissional irá ajudá-la a conseguir o look perfeito para o seu grande dia. Com produtos de alta qualidade, escolhidos de acordo com o seu estilo e tipo de pele, irá realçar toda a sua beleza natural. Para além de um serviço de maquilhagem completo e personalizado, a Raquel também lhe oferece magníficos tratamentos e programas de beleza. Desta profissional poderá esperar ainda limpezas de pele, depilação a laser, unhas de gel, *threading* e *microblading*.

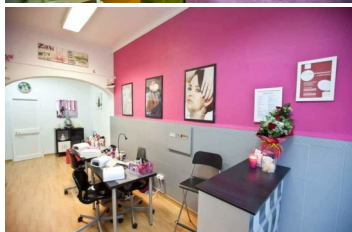




SW Hair Studio

Avenida Movimento das Forças Armadas, 35
Tel.: 966 407 307

A anfitriã do SW Hair Studio dispensa apresentações na Torre da Marinha. A D. Laura Nascimento é uma cabeleireira de referência com muitos anos de experiência nesta arte. O SW Hair Studio acompanha as tendências da moda feminina e, além dos tradicionais serviços de cabeleireiro, produz penteados artísticos, extensões ou colorações, e tem uma área de estética onde pode efetuar unhas de gel, *microblading* ou pestanas.



Paula Raposo Estética Onda Zen

Avenida Movimento das Forças Armadas, 29 B
Tel.: 963 372 346

No centro de estética Onda Zen o bem-estar do cliente é o foco principal de Paula Raposo. Sempre com simpatia e profissionalismo, faz tratamentos de corpo e de rosto, depilações, manicure e pedicure. Com marcação, efetua também massagens que vão revitalizar o seu corpo.

Depois das férias...



As férias acabaram e está na hora de voltar à rotina. Acordar cedo, cumprir horários e respeitar prazos são algumas imposições que fazem parte do regresso ao trabalho. Deixamos algumas dicas para que esta transição se torne menos angustiante!

Pense no regresso ao trabalho como num reencontro com a normalidade. Só tem férias quem trabalha!



Mentalize-se de que o importante é regressar com energia para aproveitar o presente da melhor forma.

Evite regressar de férias no dia antes de ir trabalhar. A melhor maneira de se adaptar ao ritmo normal é ter algum tempo para o corpo reestabelecer o biorritmo.



Organize a casa e tudo o que necessita para que possa regressar ao trabalho de forma suave e tranquila. Deixe, por exemplo, a roupa preparada de véspera.

Não faça do fim das férias o fim do mundo. Continue a desfrutar das atividades que lhe dão energia, e aproveite os fins de tarde e os fins de semana.



Convença-se que trabalhar mais horas não é sinónimo de maior produtividade. Foque-se no seu trabalho, seja mais produtivo nas horas de trabalho e desfrute das horas de lazer!

Aproveite a energia renovada que as férias lhe proporcionaram e prolongue o bom humor sem ser atropelado pelo stress do trabalho.



No dia do regresso ao trabalho, levante-se cedo e prepare-se com calma e cuidado. Tome um bom pequeno-almoço e saia de casa com um sorriso!



Durma um pouco mais para descansar e repor energias.





**APETECE
CRESCER**

Centros de Estudo e ATL

Activ@Mente

**Espaço de Educação
e Cultura**

Rua do Casal do
Marco, 71 B
Tel.: 211 547 533

**Centro de Estudos
Explicas**

Avenida 25 de
Abril, 59 C

**CET - Centro de
Explicações**

Rua Luís de Camões, 19



Dedicado Saber

Praceta Quinta das
Parreiras, 4 A
Tel.: 912 687 196

Explica+

Praceta Teresa
Gomes, 4 A
Tel.: 926 402 831

Programas Familiares | Asinoterapia | Festas de Aniversário
Programas Escolares | Atividades com Animais | Eventos



QUINTA PEDAGÓGICA



**Burros
do**

Magiito

Av. Moinhos do Arneiro n.º 6 - Arneiro dos Marinheiros
2705-434 São João das Lamas - Sintra
www.burrosdomagoito.com

Tel: 927 758 757

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

[burros-do-magoito](https://www.facebook.com/burros-do-magoito)

Colégios

Escolinha de Sonhos

Rua do Casal do
Marco, 71 A
Tel.: 214 070 911

Formação

Escola de Artes – Independente Futebol Clube Torrense

Rua de Baixo, 2
Tel.: 210 940 518

Escola de Artes do Independente F. C. Torrense

Rua de Baixo, 2 | Tel.: 210 940 518

O projeto da Escola de Artes do Independente F. C. Torrense, com o objetivo de estimular e incentivar a apreciação artística, centraliza o ensino das diferentes formas de expressão artística, em vários domínios e em todas as faixas etárias. Nesta escola é privilegiada a qualidade pedagógica, sendo desenvolvidas atividades culturais e artísticas, através do ensino da arte em geral e da realização de manifestações culturais e artísticas, como galas, concertos, audições ou recitais.

Atualmente com cerca de 300 alunos e 25 professores, a Escola de Artes do



IFCT apresenta-se com variadíssimos cursos, que contemplam desde a iniciação musical, até à aprendizagem de diversos instrumentos, canto, abrangendo ainda várias classes de dança. Fica o nosso convite a que se deixe envolver no mundo das artes!

Regresso às aulas

Aproxima-se o fim das férias, e com ele, o regresso às aulas. Voltar à disciplina e voltar a cumprir horários e compromissos exige um esforço tanto para os filhos como para os pais. Ainda que para os mais pequenos o regresso às aulas signifique também reencontrar amigos, para muitas crianças esta transição é difícil. Deixamos algumas ideias para que o regresso às aulas seja positivo tanto para as crianças como para os pais.

Mudanças de vida e novos horários para as crianças

As férias permitem que crianças e pais tenham horários mais flexíveis, sem horas fixas para as refeições e sem pressa para ir para a cama nem de manhã para acordar. O processo de readaptação aos horários escolares deve começar alguns dias antes do início das aulas.



Transmita aos seus filhos otimismo no regresso às aulas

É importante que os pais transmitam às crianças que voltar à escola é algo positivo. Aproveitem os preparativos, como a compra de material escolar, para passar bons momentos juntos e conversar sobre o novo ano letivo que se avizinha.



Organize um piquenique de despedida de férias



E porque não uma despedida em grande das férias?! Convide os amigos do seu filho, escolham um bom relvado e façam um piquenique que marque o fim das férias e o arranque do novo ano letivo.



Aposte nas listas e num calendário afixado na cozinha

A cozinha é um ótimo local para ter afixado um horário que inclua as atividades letivas e também as atividades extra-curriculares.

Uma ótima forma de promover a organização e a responsabilidade nos mais novos é apostar nas listas de tarefas do dia a dia.



Organize de véspera



Não deixe para o próprio dia a escolha da roupa, a arrumação do material escolar na mochila, a preparação dos lanches e até a pré-preparação do pequeno-almoço... O que puder adiantar, faça de véspera. Acredite que vai ganhar alguns minutos no dia seguinte e o stress para sair de casa será muito menor!

Crie rotinas

Estabelecer uma rotina diária é bom para todos. É fundamental que enraíze na sua casa horários e responsabilidades, sobretudo após as férias.



**NÃO QUEREMOS
BULLYING**

Magic



QUEREMOS ESTUDAR

#DIZTUDO #DIZNÃOAOBULLYING

totto
kids

DILO TODO

Evite atrasos



Procure sair da cama mais cedo do que pensa que pode necessitar, vai ver que alguns minutos extra pela manhã farão milagres no resto do dia, de todos!

Torne especial o primeiro dia de aulas

E já que se trata de um dia especial, não deixe de acompanhar o seu filho e de lhe transmitir uma mensagem positiva.

Pense também que poderá ser importante para a criança levar uma roupa nova, uns ténis ou outro acessório, comprado especialmente para o primeiro dia de aulas.

Proporcione um bom espaço de estudo

Um cantinho confortável e livre de distrações pode ser uma ótima ajuda no rendimento escolar do seu filho. Uma mesa apenas com o material de estudo, uma cadeira confortável e uma iluminação adequada são essenciais.



Bom ano letivo!

Regressa às aulas com nota máxima.



Conhece as condições especiais para o novo ano letivo na tua escola de Inglês.

Vem experimentar 15 dias grátis

O Wall Street English está autorizado como **Centro de preparação de Exames:**

Cambridge

English Qualifications™

- ★ Cambridge **B1: Preliminary**
- ★ Cambridge **B2: First**
- ★ Cambridge **C1: Advanced**

★ **IELTS**

(International English Language Testing System)

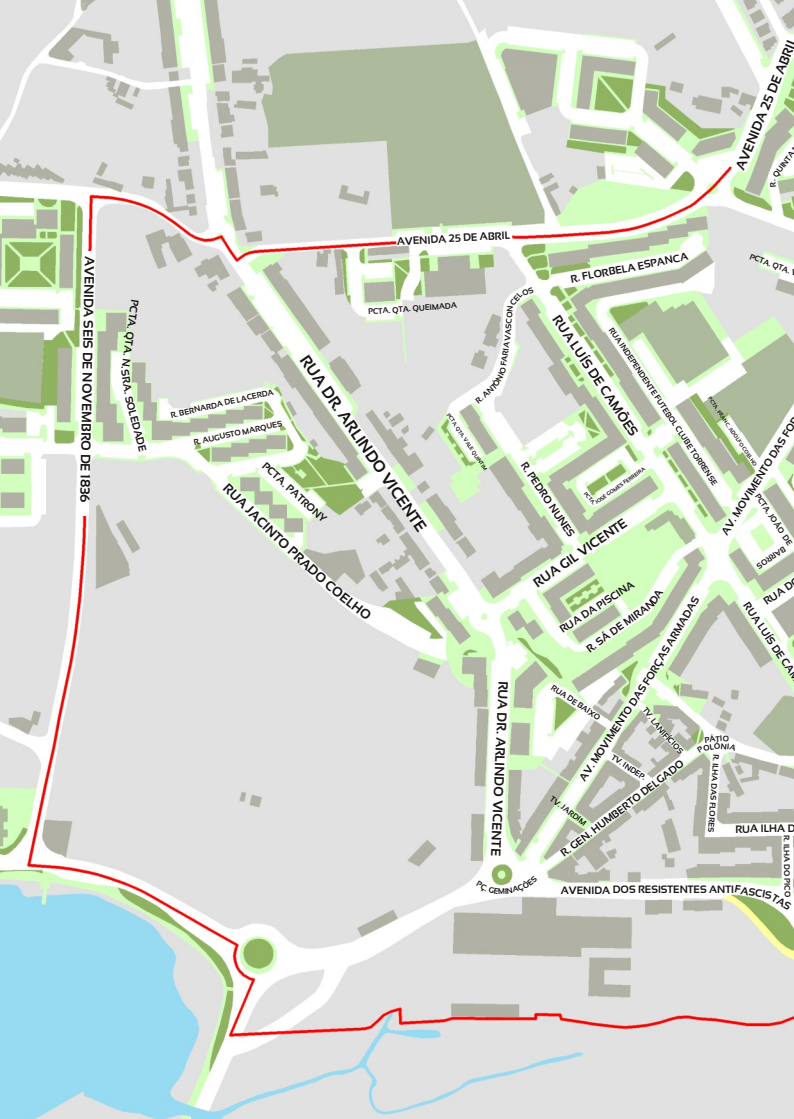


WSE PAIVAS

Avenida 1º de Maio,
Edifício Alentejo - r/c B

☎ 212 269 890 ★ paivas@wsenglish.pt





AVENIDA 25 DE ABRIL

AVENIDA 25 DE ABRIL

AVENIDA SEIS DE NOVENBRO DE 1936

PCTA. QTA. N. SRA. SOLEDADE

PCTA. QTA. QUEIMADA

RUA DR. ARLINDO VICENTE

R. BERNARDA DE LACERDA

R. AUGUSTO MARQUES

RUA JACINTO PRADO COELHO

PCTA. PATRONY

R. ANTONIO PARRIA VASCON CELOS

R. FLORBELA ESPANCA

RUA LUIS DE CAMOES

RUA INDEPENDENTE FUTEBOL CLUB TORRENSE

RUA GIL VICENTE

RUA DA PISCINA

R. SA DE MIRANDA

RUA DR. ARLINDO VICENTE

RUA DE BAIXO

AV. MOVIMENTO DAS FORÇAS ARMADAS

TV. LANFECIOS

TV. INDER

R. CEN. HUMBERTO DELCADO

TV. JARDIM

PÁTIO POLÓNIA

R. ILHA DAS FLORES

AVENIDA DOS RESISTENTES ANTIFASCISTAS

RUA ILHA D...
R. ILHA DO PICO

PCTA. QTA. ...

PCTA. QTA. ...

PCTA. QTA. ...

RUA ...

RUA ...

RUA ...

RUA ...



R. ROSA DO MONTE SIAO

R. MARCO ANTONIO S EDUE CARRO DO PARI

VALE TORRE

CAÇAS ARMADAS

PCTA LEONILDE MOREIRA DE SA E COSTA

R. ANGEIRA CRUZ

DO MERCADO

MOSES

E SANTA MARIA

R. ILHA BRANCA DOSA
R. ILHA FAIAL

AVENIDA MARECHAL GOMES DA COSTA

RUA ANA DE CASTRO OSÓRIO

R. CARMEN MIRANDA

RUA CASAL DO MARCO

R. AURELIO DE SOUSA

RUA CASAL DO MARCO

R. PARQUE

R. BREJOS DO PIEDADE

R. GUINARDOS CARLOS
R. ADOLFO MANUEL CAMBOIAS

PCTA QTA STA RITA

PCTA JOSE DA CUNHA GROSSO

AV. LIBERTADORES TIMOR LOROSAE



LOJA - OFICINA - ALUGUER

Av. República 31, Seixal (Marginal)

Tel. 215 815 867



TREK

AUTHORIZED RETAILER

WWW.CICLOBAIA.PT - FACEBOOK.COM/CICLOBAIA