

PORTUGAL 2010

Guide de l'été

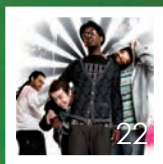
Itinéraires

Découvrez
les régions du
Portugal



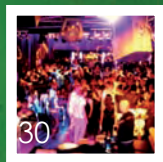
Musique

Les concerts
de l'été



Summer Clubber

Les discothèques
de l'été



noitelonga

les hauts-lieux d'un été chaud

avec l'appui de :

capmagellan.org
agitateur lusophone !



**Caixa Geral
de Depósitos**



TAP PORTUGAL

LACOSTA.fr
à l'écoute de vos envies d'été



REPUBLIQUE FRANÇAISE
SÉCURITÉ
ROUTIÈRE

GRATUIT

guide pratique de l'été
www.capmagellan.org
l'agitateur lusophone

CERVEJA
SAGRES Barril 5L

**CERVEJA À PRESSÃO
ONDE HOUVER SEDE.**



**NOVA
TECNOLOGIA**
NÃO PRECISA
DE MÁQUINA



10



10 HORAS NO
FRIGORÍFICO
ANTES DE ABRIR

25



25 CERVEJAS
GELADAS

30



30 DIAS COM
PRESSÃO
DEPOIS
DE ABERTO

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

18

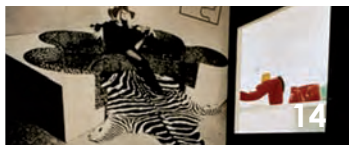


22

44



4



14

çasentl'été...

Ainsi, malgré la crise planétaire, toujours présente, vous partez en vacances?

Vous avez raison, il n'y pas de quoi fouetter un chat et la morosité n'est pas de rigueur! Donc, prêts et motivés, vous vous engagez sur les belles routes européennes, de plus en plus en prenant les autoroutes d'ailleurs, et notamment celles de France, d'Espagne et du Portugal. Vos voitures sont très souvent puissantes, sûres, belles et colorées, voire même le must du must du transport en famille (même quand la famille c'est vous tout(e) seul(e)!). Les bagages, toujours trop nombreuses, sont calées et vous aussi, pour un périple que certains imaginent comme un roadmovie et d'autres comme l'épreuve obligatoire pour des vacances tranquilles et motorisés. Avec ou sans enfants, avec ou sans ces petites merveilles de technologies (iphone, ipod, ipad, imac - pub gratuite!) qui doivent faire passer le temps surtout aux passagers puisque le conducteur est fortement concentré sur la route et les joies de la conduite, vous vous élancez pour deux journées biens spéciales, entre le départ, le voyage et l'arrivée. Vous avez également beaucoup pensé à ce que vous allez faire pendant vos vacances et un peu moins à tout ce que les autres membres du voyage ne vous laisseront pas faire, au final. Donc, vous semblez être tout à fait prêts! Erreur. Il vous manquait ce Guide :-). Il est bien et plutôt complet. Et surtout il vous aidera à découvrir encore et encore les richesses d'un pays, d'une langue, d'une culture, d'une histoire, d'un paysage, d'un mets, d'un nectar, d'une rencontre, tout ce que l'on pense connaître mais que l'on découvre ou redécouvre, cette année encore. Que vos journées soient douces et vos soirées encore plus belles que vos journées :-). Par ailleurs, pour la douzième année consécutive, merci à tous de revenir entiers! Bem Haja!

Hermano Sanches Ruivo
Cap Magellan

Ce guide est partie intégrante de la campagne "Sécur'été 2010"

Sommaire

- 04-07 : Itinéraires
- 08-11 : Patrimoine culturel
- 14-17 : Expositions
- 18-21 : Gastronomie
- 22-24 : Musique
- 26-29 : Festivals
- 30-31 : Summer Clubber
- 32-34 : Bars et Discos
- 36-39 : Plages
- 40-42 : Culture
- 44-46 : Sport
- 48-51 : Sécurité Routière
- 52-53 : Incendies
- 54-55 : Santé
- 56-62 : Pratique

PartenairesSécur'été



Lisbonne, vous ne vous en lassez pas, nous non plus. On a beau y revenir, il y a toujours quelque chose à découvrir ! Voici nos propositions pour cet été.

Lisbonne à pied

La Mairie de Lisbonne vous propose des parcours thématiques pour découvrir la ville et son histoire.

Du lundi au vendredi.

Informations : 21 817 06 00. Gratuit.

La Lisbonne de Santo António - Santo António de Padoue ou Santo António de Lisbonne ? Fernando Martin de Bulhões est né à Lisbonne où il a vécu au début du XIIIe.

L'Art de l'Azulejo - En parcourant la ligne rouge du métro (Orientale).

Lisbonne du Fado - Un hommage au fado, aux fadistes et aux poètes que l'inspirent.

Lisbonne des porteurs d'eau - En passant par la Bica, où les porteurs d'eau, provenant du nord de l'Espagne pour la plupart ont vécu.

La Lisbonne Pombalina - Le tremblement de terre du 1 novembre 1755 permis au Marquis de Pombal de repenser l'urbanisation de la ville. Vous saurez tout en vous promenant.

Lisbonne en terrasse (en suivant le parcours du Tram 28)

ADAMASTOR. Santa Catarina. Vue sur le Tage et le pont 25 de Abril.

QUIOSQUE DE REFresco. Largo Camões. On y trouve les limonades traditionnelles lisboètes: Capilé. Orchata, Mazagran, Grenadine. Lait parfumé. Thé glace.

PORTAS DO SOL. Vue panoramique sur Alfama et le Tage.

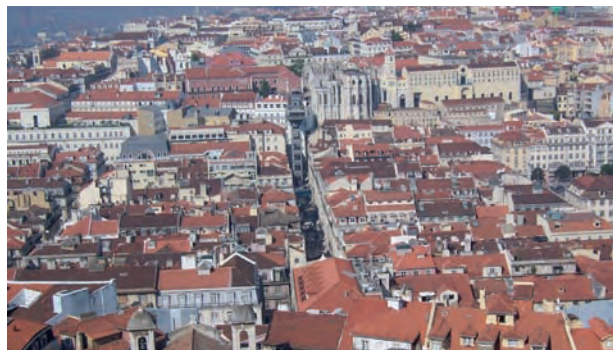
O TERRAÇO. Calçada do Marquês de Tancos, 3 (Mercado do Chão do Loureiro). Porte bien son nom. Vue imprenable jusqu'au Cristo Rei depuis le toit d'un ancien marché.

ESPLANADA DA GRAÇA. Vue panoramique sur le château et le Tage.

Lisbonne un livre sous le bras

A lire:

- José Saramago, «L'histoire du siège de Lisbonne», Seuil, 1992
- Antonio Tabucchi, «Pereira pré-tend», 10/18, Domaine Etranger, 1999
- Fernando Pessoa, «O que turista deve ven», Livros Horizonte, 2006 (3^e Ed.)



A visiter :

Casa Fernando Pessoa

Rua Coelho da Rocha, 16 (Campo de Ourique)

Horaires : lundi - samedi, 10h -18h (Gratuit)

Visites guidées : lundi, mercredi et vendredi à 10h30 (réservations : cfp@cm-lisboa.pt)

casafernandopessoa.cm-lisboa.pt

Centre culturel qui vise à rendre hommage à Fernando Pessoa, situé dans le quartier où il a passé quinze ans de sa vie, Campo de Ourique. Dispose d'une bibliothèque consacrée exclusivement à la poésie. Organise des sessions de lecture de poésie, des rencontres avec des écrivains, des pièces de théâtre et spectacles musicaux, expositions, ateliers divers, etc.

Lisbonne les pieds dans l'eau

D'abord la mauvaise nouvelle : la Praça do Comércio est en travaux. Ensuite la bonne : les lisboètes, et du coup les touristes aussi, ont récupéré

l'accès au fameux **Cais das Colunas**. Faites une pause au bord de l'eau ou assis sur l'un des 45 jardins portables créés par Leonel Moura.

Lisboa en 2 ou 3 roues

Rent-a-scooter : Rua do Crucifixo 17, Tel. 21 346 71 44,

www.scooter-mania.pt

GoCar Tours: Rua dos Douradores 16, Tel. 21 096 50 30, www.gocartours.pt

Lisboa Vista do Tejo

Embarquement à Cais do Sodré à 11h30 ou 14h45 ou 17h30

Embarquement à Torre de Belém à 10h30, 13h30 ou 16h

Durée : 90 min.

Tarifs : Adultes: €12 / Enfants (6-12): €8

+ info : www.lvt.pt / Tel. 21 391 30 30

Lisboa shopping

- A Vida Portuguesa

Rua Anchieta 11 (Chiado)

- Santos & Offícios Arfanatos

Rua da Madalena 87 (Sé)

- NPC - Nós por cá Decorações

Rua da Madalena 76/78 (Sé)

- Fábrica Sant'Anna (Azulejos)

Rua do Alecrim 95 (Chiado)

- A Outra Face da Lua

Rua da Assunção 22 (Baixa)

- Arte Facto

Calçada da Graça 10 (Graça)

Transports

Bus/Tram: acheter les tickets auprès du (de la) chauffeur (prix: 1,40€/course) ou acheter la carte "7 colinas" en kiosque et chargez-la avec 2, 5 ou 10 unités. + info: www.carris.pt

Métro: le billet simple coûte 0,80€. Circule entre 06h30 et 01h. + info: www.metrolisboa.pt

Porto sur rails

Montez à bord d'un tram centenaire et laissez-vous guider par le Porto Tram City Tour qui vous fera découvrir le centre historique.

Le trajet commence et se termine tout près du Palácio da Bolsa et passe par les endroits les plus emblématiques de la ville : Cadeia da Relação, Torre dos Clérigos, Av. dos Aliados,, Livraria Lello, Teatro Nacional de S. João, Café Majestic, etc., le tout accompagné par des explications audio.

Tous les jours, de 09h30 à 19h30

Adultes: €15 ; Enfant : €7,5 (ticket valable 24h)

Sobrevoar o Porto

Uma inesquecível viagem de helicóptero sobre a cidade, a zona ribeirinha e o novo Estádio do Dragão. Uma viagem que, tão cedo, não irá esquecer.

Duração do voo : 10 minutos

Partida : heliporto de Massarelos fica, depois de passar a Ponte da Arrábida, em frente ao museu do Carro Eléctrico.

Preço por pessoa: €65/pessoa (4 pessoas)

Obs : Sujeito a condições climáticas adequadas

Reserva Obrigatória : Porto Tours, Tel. 22 200 00 73

reservas@portotours.mail.pt

Les Azulejos à Porto

Après quelques minutes de promenade dans le centre historique, vous remarquerez tout de suite l'intense utilisation de l'azulejo sur les façades des immeubles.

Notre sélection :

Capela das Almas. Rua Santa Catarina

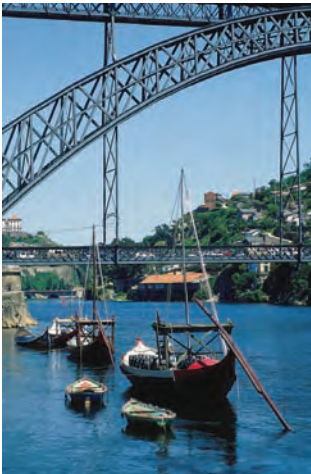
Estação de São Bento. Praça de Almeida Garret

Igreja do Carmo. Rua do Carmo

Igreja de Santo Ildefonso. Praça da Batalha.

Passeio Geológico da Foz do Douro

As rochas da orla marítima da cidade do Porto são das mais antigas que afloram em Portugal e constituem um Património Geológico de elevado interesse científico e pedagógico. Entre a Praia do Molhe



e a Praia do Castelo do Queijo. Um passeio agradável, que lhe irá proporcionar a aquisição de conhecimentos científicos de uma forma descontrainda.

Visitas guiadas gratuitas às quartas-feiras e sextas-feiras de manhã, com início às 10h.

Inscrições: Tel. 228 349 490 / pgfd@cm-porto.pt (mín. 10 pessoas)

Ne repartez pas sans... un verre de Porto !

Si la ville de Porto est connue de tous à travers le monde, c'est pour son excellent vin. Une visite aux caves fit donc partie des indispensables.

Les caves se situent de l'autre côté du fleuve, à Vila Nova de Gaia. Vous devez traverser le pont D. Luís I pour vous y rendre. Depuis Vila Nova de Gaia,

la vue est superbe sur Porto avec, au premier plan, les bateaux plats ou rabelos qui transportaient autrefois les gros tonneaux en chêne.

Taylor's

Pendant la visite, vous aurez la possibilité d'apprendre la riche histoire du vin de porto et de la maison Taylor's, entreprise qui a déjà débutée son quatrième siècle d'existence.

Après la visite, Taylor's vous offre une dégustation de deux vins. Possède un restaurant panoramique avec une splendide vue dominant la ville de Porto. Visite et dégustation gratuites !

Rua do Choupelo, 250

Tel. 22 3742800 - Lun-Sam: 10h-18h

www.taylor.pt

Calém

La visite commence par le musée où vous pourrez tout connaître sur la région délimitée du Douro et la production du Vin de Porto se termine avec la dégustation de deux Vins de Porto un blanc et un rouge.

Réserve obligatoire pour les groupes.

Tel. 22 374 6660.

Tous les jours : 10h-19h

www.calem.pt

La Mairie de Porto vous offre un accès gratuit à internet via Wi-Fi, notamment à : Av. dos Aliados; Praça da Ribeira ; Jardins du Palácio de Cristal et le long du Passeio Marítimo (Foz).

Porto Card

Offre un accès gratuit ou à un prix réduit dans les musées, salles de spectacles, croisières sur le Douro, circuits touristiques, restaurants, boutiques de souvenirs, etc. Gratuité sur presque la totalité du réseau des transports publics (métro et bus).

1 jour - €8,50

2 jours - €13,50

3 jours - €17,50





O Alentejo é planícies sem fim, azeite, vinho e cortiça, mas também é praia, cultura e descoberta!

A herança islâmica

MERTOLA

Visitar Mértola é como viajar no tempo. "Vila Museu", indica a placa de boas-vindas junto à estrada. Num passado remoto, Mértola foi um importante posto comercial, o porto mais Ocidental do Mediterrâneo. A sua posição geográfica, no último troço navegável do Guadiana, foi determinante para o seu crescimento e apogeu. A Vila perdeu importância quando conquistada aos Mouros em 1238 por D. Sancho II.

Vale a pena ir em Maio. Quando Mértola se transforma, durante 4 dias, em Medina islâmica, com o seu souk e uma oferta culinária e artística de inspiração árabe.

Vale a pena visitar a Mesquita de Mértola. Com a reconquista foi consagrada ao culto cristão mantendo a estrutura do antigo templo muçulmano. Actualmente ainda se observam vestígios do antigo templo muçulmano (quatro portas de arco em ferradura e o mirhab). Horário (Verão): 10h-13h/15h-19h. Encerra Segunda e Terça-feira.

MOURA

Após a Reconquista, muitos Mou-

ros aceitaram as normas que lhes foram impostas e permaneceram no país, o que deu origem às Mourarias. A Mouraria de Moura é uma das maiores e mais bem conservadas de todo o país. É formada por três ruas longitudinais e uma travessa, com casas caiadas de branco e chaminés mouriscas. Funciona neste bairro o Museu Árabe, constituído a partir da descoberta de um poço desta época em excelente estado de conservação.

Vale a pena visitar ainda o Museu do Azeite/Lagar de Varas do Fojo. Em Moura, a produção do Azeite data do tempo dos romanos. Testemunho da boa qualidade do azeite aqui produzido, o ditado popular : "É tão fino como o azeite de Moura".

Pour les amants du vin

Le vin occupe 22.000 hectares de l'Alentejo qui produit en moyenne entre 35 et 40 hectolitres/hectare. Il est avant tout culture

Herdade do Esporão - Plus de 600 hectares de vignes. Produit les vins Esporão, Vinha da Defesa, Monte Velho et Alandra. Produit aussi de l'huile d'olive de grande qualité. REGUENGOS DE MONSARAZ. Visites guidées et dégustations (été) : 10h-19h. Réservations : Tel. +351 266 509 280

enotur@esporao.com
site internet : www.esporao.com

Herdade das Anforas - Appartient

à la fameuse marque de vins Bacalhão. Centre de vinification moderne installé dans un édifice qui date de 1923. Vous y trouverez un scénario féérique : près de 3000 barriques en fût de chêne et bouteilles en stage sous des voûtes. ARRAIOLOS. Visites guidées et dégustations: lun-jeu : 09h-18h, ven : 09h-12h. Réservations : Tel. +351 266 499 182 / herdadedasdanforas@bacalhoa.pt
www.bacalhoa.pt

Herdade da Malhadinha Nova - Une ferme qui comprend 20 hectares de vignes, mais aussi des animaux, où il est possible de faire du tourisme d'habitation, du cheval, du BTT et bien d'autres activités, sans oublier la visite de la cave à vin et les dégustations. BEJA. Visites guidées et dégustations: lun-sam: 10h-18h. Réservations: Tel. +351 284 965 210
www.malhadinhanova.pt

Pour + d'infos : Rota dos Vinhos do Alentejo, Praça Joaquim António de Aguiar 20, Évora, Tel: + 351 266 746 609, www.vinhosdoalentejo.pt

Praia e Campo

Descubra as cores e os aromas que compõem o Alentejo Litoral e fazem da região um paraíso a descobrir. Campos de cereais, arrozais, salinas, cegonhas, aves de rapina e golfinhos, extensos areais de fina areia, pinhais e falésias que se sobrepõem no horizonte, fazem desta região uma das mais belas de Portugal Continental.

Embarque em Alcácer do Sal para um passeio de barco num antigo salineiro pela Reserva Natural do Estuário do Sado. Com sorte, poderá ver golfinhos e os flamingos. Info: Rota do Sal, Tel. +351 962 37 59 50 / www.rotadosal.pt

Embarque em Porto Covo para um passeio de barco à Ilha da Pessegueiro acompanhada por um guia. Aí, poderá apreciar a fortaleza do séc. XVII, as ruínas de um porto romano e uma capela quinhentista.

Alentejo online

www.noalentejohamais.com
www.alentejolitoral.pt



Esqueça o Algarve que conheceu. Descubra um outro Algarve! Do litoral à serra algarvia, há toda uma diversidade que nunca explorou. Arrisque-se pela vasta extensão do Barrocal onde o Algarve é fruta: laranjais e de pomares de figo, amêndoas. Desbrave os filhos da serra ou da orla costeira.

Serra

A Serra do Caldeirão é a maior serra algarvia. Do alto, o Algarve surge como um anfiteatro que desce em degraus até ao mar. Em certos sítios as árvores são escassas e oliveiras, figueiras ou amendoeiras só são avistadas próximas das povoações. Para Leste, há sobreiros a perder de vista. Feita de Xisto, uma rocha impermeável, deixa passar a água da chuva que escorre rapidamente e alimenta os ribeiros, ao longo dos quais legumes e frutas são abundantes.

Fonte da Benémola (Loulé)

Um local de grande beleza, ainda pouco conhecido, símbolo da diversidade paisagística da região Algarvia. É atravessado pela bonita Ribeira de Menalva. Aqui podem observar-se espécies animais e vegetais pouco frequentes no Algarve, como salgueiros, tamargueiras, choupos, lontras, morcegos....

Para que este espaço seja preservado foi criado um percurso pedestre ao longo da ribeira, com cerca de 1500 metros de extensão, que passa também pela oficina de um cesteiro.

Salinas

Em Castro Marim a paisagem está pintada de branco. O branco do sal marinho aqui produzido há séculos. Na Reserva Natural do Sapal, uma

teia complexa de canais e pequenos espelhos de água, onde sobressaem pequenos montículos brancos, estende-se por mais de 300 hectares. Uma paisagem esculpida pela mão humana em tempos muito longínquos, para aproveitar a influência das marés. São autênticos jardins de sal e valem uma visita.

Horário: 9h-12h30 / 14h-17h30
Tel. 281 510 680

Phares

Sentinelas silenciosas sur la mer, compagnons des pêcheurs et des marins, les phares sont synonymes de terre proche.

A ne pas perdre : visite au phare du Cabo de São Vicente est l'un des plus grands d'Europe et surveille l'Atlantique depuis 1846.

Autres phares en Algarve:

Farol Ponta da Piedade (Lagos)
Farol de Santa Maria (Ilha da Culatra, Faro)

Parque Natural da Ria Formosa

É um cordão de ilhas e penínsulas dispostas paralelamente à costa. Constituído pela Península do Ancão, as ilhas da Barreta, Deserta, Farol-Culatra, ilhas da Armona-Fuseta, de Tavira, Cabanas e Península de Cacela.

Embarque para um passeio na Ria Formosa

com um guia que lhe vai explicar tudo acerca dos diversos biótopos observados (o sapal, as dunas, as ilhas barreiras), das actividades tradicionais praticadas, das populações que ainda vivem nas ilhas e aves que se podem observar nesta zona. Com paragem na Ilha Deserta para um passeio nas areias virgens da praia.

Saídas do Cais da Porta Nova (Faro)

todos os dias às 11h30 e 15h

Côté village

Cacela Velha (V. real de St. António)
Vous recherchez un Algarve intouché? Vous avez trouvé. Ici règne la simplicité. Petites maisons repeintes à la chaux. Plages uniques, paysage sauvage.

A visiter : église et fort (1794), qui servit à défendre la frontière contre l'Espagne voisine.

Cachopo (Tavira)

Considérez le village le plus typique du Nord-est de l'Algarve. Ici se produisent des produits traditionnels comme le miel et le liège. Architecture populaire aux maisons rez-de-chaussée, murs en schiste repeints avec de la chaux blanche et des barres colorées autour des portes et des fenêtres, le tout couronné
A visiter : Eglise de Santo Estevão (1535); les "Casas circulares" ou "Palheiros", édifices de pierre et toits faits de paille, d'origine pré-historique ; les moulins à vents et la Fonte Férrea, autrefois connue pour ses eaux médicinales.

Antas e Menires

Monuments da pré-história que ensinam as origens algarvias.

Alcoutim

- Anta do Curral da Castelhana
- Menir do Lavajo, com 3,14 metros de altura.

Cachopo

- Anta das Pedras Altas, no Monte da Mealha
- Anta da Masmorra, no Monte das Alcaíras de Pedro Guerreiro

Silves

- Menir dos Gregórios

Vila do Bispo

- Menir de Aspradantes

O **Centro Interpretativo de Alcalar** (Portimão) ajuda a desvendar o quotidiano destes habitantes do antigo Algarve, que praticavam actividades tão diversas como agricultura, pastorícia, caça, pesca, moagem, tecelagem, olaria e metalurgia do cobre.

Horário (Verão): 10h-18h30.

Tel. 282 471 410

Preço : € 2 / 15-25 anos e > 65:

€ 1 / Gratuito : >14 anos e Dominicos até às 14h00

Algarve online

www.visitalgarve.pt

Castelo de Bragança

Uma primitiva fortificação de Bragança, poderá ter sido edificada no reinado de D. Afonso Henriques. Foi palco das invasões francesas, mas a sua guarnição repeliu as tropas napoleónicas. O castelo tem uma cerca que envolve o núcleo histórico da cidade, com uma área de cerca de três hectares, a cidadela é marcada pela de Torre de Menagem, com 17 metros de lado e 34 metros de altura. No lado norte da cerca existe a chamada Torre da Princesa. **Bragança. Fechado à quinta-feira. Horário : 10h-12h / 14h-17h. Tel.: 273 322 378.**

Castelo de Guimarães



Château gothique, emblème du Moyen Âge Portugais, son histoire est fortement liée à celle de la fondation de la Nation. Il semble que D. Afonso Henriques, celui qui deviendra le 1er roi du Portugal, soit né ici. Construit au Xème siècle pour défendre le village des attaques des musulmans et des normands, il servit tour à tour de palais, de prison, de grenier royal et de carrière, avant d'être restauré au début du XXème siècle. A été élu l'une des 7 merveilles du Portugal en 2007.

Fermé le lundi. Horaire: 09h30 – 12h30 / 14h – 17h30. Tel.: 253 412 273.

Palácio de Mateus

Construído na primeira metade do séc. XVIII, o Palácio ou Solar de Mateus é também conhecido pelos seus famosos pomares e vinhas, aqui são produzidas as famosas compotas e o seu vinho “rosé”. Actualmente administrada pela Fundação com o mesmo nome, a Casa Mateus organiza diversas actividades de âmbito cultural (concertos, exposições, prémio literário D. Dinis e seminários). Abertos ao público, estão o Museu, a Biblioteca, a Adega e os Jardins. **Vila Real. De Junho a Setembro : das 9h00 às 19h30. Tel.: 259 323 121.**

+ info: www.casademateus.com

Parque Arqueológico

Considerado por muitos como o maior museu ao ar livre do Paleolítico, de todo o mundo, o Parque foi criado em 1996, após o Governo ter suspendido a construção da barragem ali prevista. Foi rapidamente classificado do Património Mundial da UNESCO (em 1998). As gravuras paleolíticas do Vale do Côa distribuem-se por 24 núcleos diferentes ao longo das margens dos 17 km finais do curso do rio Côa e nos vales afluentes do Douro junto a foz do Côa. **Foz Côa. Marcação prévia obrigatória, através do telefone (+351) 279 768 260 ou e-mail : visitas.pavc@ipa.min-cultura.pt. O número de visitantes é limitado a 50 pessoas por dia. Fechado à segunda. Tel.: 279 768 260.**

Sé da Guarda

Située sur la Place Luís Camões ou Vieille Place, la cathédrale s'impose par sa grandeur et beauté. Construite entre le XIV et le XVIème siècles, la cathédrale reflète l'évolution des philosophies constructives qui parcourent les siècles. Du style roman au manuelin, en passant par la Renaissance, la cathédrale a su incorporer et harmoniser les divers courants architecturaux. **Guarda.**

Monsanto

Aldeia histórica de Portugal, Monsanto é construída em pedra granítica. Para além do próprio conjunto urbano e do castelo, Monsanto conserva variados exemplares de arquitectura militar e religiosa. Grutas e penedos foram integralmente convertidos em peças de construção, servindo de chão, como de paredes ou tectos às habitações. A presença humana neste local data desde o paleolítico. Existem vestígios da passagem dos romanos, dos visigóticos e dos árabes, que seriam derrotados por D. Afonso Henriques.

Moinhos de Vento da Pinhão



Moita dos Ferreiros, freguesia da Lourinhã. Procure as setas que indicam Pinhão/Moinhos de Vento. No alto, é possível observar de perto 4 moinhos recuperados. O moleiro abrir-lhe-à a porta do moinho principal e de bom grado o põe a trabalhar (com a necessária ajuda eólica, claro), explicando de tudo. Vê-se como há dois sistemas de moagem, um para o milho e outro para o trigo, que usam tipos de pedras diferentes nas mós. Aprende-se a regular a finura da farinha e como se pode colocar a funcionar uma ou outra mó, ou ambas. Uma autêntica viagem no tempo. **Lourinhã. Tel.: 223 722 415. www.barcadouro.pt.**

Le pack vie pratique

Complet
Optimisé
Personnalisé

Tout ce qu'il faut, tout simplement.

vitacaixa
le pack vie pratique

Pour Adélaïde et José,
transférer régulièrement
de l'argent au Portugal,
C'est bien pratique

Pour Isabelle et Benjamin,
pouvoir bénéficier
d'une facilité de caisse,
C'est rassurant

Si vous avez plus de 25 ans, quel que soit votre style de vie, VitaCaixa⁽¹⁾ est fait pour vous... Un ensemble de produits et de services complémentaires spécialement conçus pour vous faciliter la vie. **Pratique et utile**, avec VitaCaixa, vous disposez de moyens de paiement qui vous simplifient le quotidien. **Souple et adapté**, VitaCaixa vous aide à faire face aux dépenses imprévues ou à financer vos envies sans tarder, grâce à la mise en place d'un découvert⁽²⁾ dont le montant est fixé en fonction de vos besoins et de votre situation. **Rassurant et fiable**, VitaCaixa vous assure en cas de perte ou vol de vos moyens de paiement, prend en charge les frais de remplacement de vos papiers et de vos clés, et vous couvre, en option, lors de vos déplacements à l'étranger. **Disponible et sécurisé**, l'accès à la banque en ligne CGD on-line inclus dans VitaCaixa, vous permet de consulter et gérer vos comptes par Internet 24h/24 où que vous vous trouviez. **Astucieux et économique**, avec VitaCaixa, tous les produits et services sont inclus dans une seule et même cotisation mensuelle.



**Caixa Geral
de Depósitos**



Palácio Nacional de Mafra

Cet imposant Palais-Couvent construit au XVIII^{ème} siècle domine la ville de Mafra et ses alentours. Difficile de le manquer si vous vous promenez dans les environs! C'est le plus important monument du baroque portugais. On raconte que le roi D. João V l'a fait construire suite à une promesse faite à la reine D. Maria Ana de Áustria si celle-ci lui donnait une descendance. Il possède l'une des plus importantes bibliothèques portugaises avec près de 40'000 livres. Curiosité : José Saramago s'en est inspiré pour écrire «Le dieu manchot» [«Memorial do Convento» en portugais]. **Mafra. Horaire: 10h-16h30. Fermé le mardi. Prix : 6 euros. Gratuit: < 15. Réduction: entre 15 ans-18 ans, et plus de 65 ans.**
Tel. + 351 26 181 75 50

Castelo de Almourol



Ergue-se imponente no meio do rio Tejo. Situado numa pequena ilha que já era habitada no tempo dos romanos e que foi posteriormente ocupada pelos visigodos, pelos muçulmanos, Em 1129, foi conquistado por D. Afonso Henriques. A travessia faz-se em menos de dois minutos, mas pode prolongar a viagem por mais alguns instantes se pedir ao barqueiro para dar a volta a todo o ilhéu. Curiosidade: primeiro monumento nacional português a marcar presença no Second Life. **Vila Nova da Barquinha. Horário de Verão : todos os dias 10h-17h**
Preço da travessia : 1,50 euros
infos : www.castelodealmourol.com

Parque e Palácio da Pena



Élu, en 2007, l'une des 7 merveilles du Portugal, le Palais est l'une des meilleures expressions du Romantisme architectural du XIX^{ème} siècle portugais. Il se caractérise par un mélange ostentatoire de styles (néo-gothique, néo-manuelin, néo-islamique et néo-renaissance) qui reflètent la fascination du XIX^{ème} siècle pour l'exotisme. **Sintra. Horaires pour Parque da Pena: 9h30-20h00 (Dernière admission à 19h). Horaires pour Palácio da Pena : 9h45-19h (derniers billets à 18h45, dernière admission à 19h). Prix : Adultes : 11 euros ; > 64 ou < 17 : 9 euros / Gratuit : > 5 ans.**
www.parquesdesintra.pt

Castelo S. Jorge

Ergue-se na mais alta colina de Lisboa. A sua ocupação humana data do século VI a.C. Fenícios, Gregos, Cartagineses, Romanos e Muçulmanos por aqui passaram. O Castelo sofreu importantes intervenções de restauro na década de 1940 e no final da década de 1990, que tiveram o mérito de reabilitar o monumento, actualmente um dos locais mais visitados da capital. O monumento oferece aos visitantes miradouros de onde se pode observar a cidade em todo o seu esplendor, um espectáculo multimédia (Olisipónia), uma câmara escura (Torre de Ulisses – viagem de 360° sobre Lisboa). **Lisboa. Horário Verão : 9h-21h**
Preço : 7 euros; Reduções para estudantes, famílias e > 65; Gratuito para < 10.
info : www.castelosajorge.egeac.pt

Gruta do Escoural

Encontrada acidentalmente em 1963, na sequência de um tiro de pedreira colocou a descoberto uma sala repleta de numerosas ossadas humanas e restos de cerâmica, a Gruta do Escoural é uma das mais raras e significativas estações arqueológicas de arte rupestre em território nacional, com pinturas e gravuras rupestres realizadas no Paleolítico Superior. Monumento Nacional. **Montemor-o-Novo. Horário : 9h30-12h/ 13h30-17h / Visitas de grupos requerem marcação prévia : Tel. +351.266 857 200**

Castelo de Estremoz

Esta fortificação que já devia existir desde a ocupação romana da península. uma das mais importantes praças-fortes da região do Alentejo, Estremoz esteve ligada a diversos dos mais decisivos episódios militares da história de Portugal. Segundo a lenda, terá sido junto a este castelo que se deu o milagre das rosas, quando a Rainha Santa Isabel, que distribuía esmolas, converteu as moedas em rosas, enganando o rei D. Dinis, que não a queria nessa tarefa de ajuda aos mais necessitados. Ali funciona actualmente uma pousada. **Estremoz.**

Paço Ducal de Vila Viçosa

Aussi connu sous le nom de Palais des Ducs de Bragance. Sa construction a débuté en 1501, par ordre du quatrième Duc de Bragance. Les travaux d'agrandissement se sont suivis aux XVI et XVII^{ème} siècles, lui donnant son aspect actuel, dont la façade, longue de 110 mètres, est unique dans toute l'architecture portugaise. Le Palais abrite une partie de la collection du Musée National des Carrosses. **Vila Viçosa. Horaires (Été): 10h-13h/ 14h30-18h. Fermé le lundi et mardi.**
Prix : 6 euros
info : www.fcbraganca.pt

Castelo de Marvão



Le château est en fait une ville-forteresse. Son altitude (850 m.) offre aux visiteurs une vue magnifique sur le paysage environnant. La colline escarpée sur laquelle il a été construit représente une défense naturelle contre les armées ennemies. D'ici il est possible d'observer la frontière avec l'Espagne. Le plaisir que procure une promenade parmi les murailles, ruelles et maisons de ce village historique très bien conservé vaut bien le détour ! **Marvão**

Castelo de Alegrete

Situado no belo Parque Natural da Serra de São Mamede, em plena região Alentejana. Monumento de grande importância estratégica, dada a boa localização geográfica e a proximidade com a fronteira Espanhola. Este é um lugar que foi ocupado por vários povos. Por aqui passaram Romanos, Vândalos, Alanos e Mouros, antes da chegada de D. Afonso Henriques, tendo a sua estrutura sido constantemente alterada. **Portalegre**

Castelo de Campo Maior

Obéissant aux règles de la défense militaire, le château a été construit sur la plus haute colline est orienté vers l'Espagne. Possède six tours et des murailles crénelées qui entourent toute la ville. **Campo Maior.**
Horaire (été): 9h30-13h / 16h30-19h30.

Prix : Normal: 1.5 euros

15-25ans et > 65: 0.75 euros

Gratuit: < 14 ans, dimanche et fériés jusqu'à 13h.

Castelo de Silves



Construído pelos árabes Almorávidas no século XI, este castelo relembra a grandiosidade da arte muçulmana e reflecte o esplendor que a civilização islâmica alcançou no Algarve. Imponente e admirável, é o maior, mais importante e castelo melhor conservado do Algarve. **Silves.**

Horário Verão : 9h-18h30.

Preço : 2.50 euros;

Reduções para estudantes e > 65;

Gratuito para < 10.

Tel. + 351 282 44 56 24

Ruínas Romanas

Terão sido em tempos (provavelmente entre o século I e III) uma Villa rústica, rodeada de campos férteis, compostas por várias banheiras e mosaicos romanos. A sua localização favoreceu o aproveitamento dos recursos marítimos e o tráfico de mercadorias, daí a existência de um porto, existindo igualmente bicas e um lago no jardim. As Ruínas Romanas de Cerro da Vila constituem um importante testemunho para a compreensão e conhecimento da importância da presença dos Romanos no Algarve. Foi criado um Museu onde se disponibiliza informação sobre o sítio arqueológico e a visita às ruínas propriamente ditas conta com um percurso claramente sinalizado. **Loulé.**

Horário de Verão :

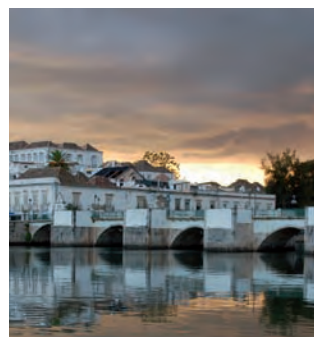
De Terça a Sábado : 9h-12h30 / 14h30-

17h30. Domingo : 9h-12h / 14h30-

17h30. Encerra à segunda-feira.

Tel.: 269 818 460. www.ippar.pt.

Ponte Romana de Tavira



Também conhecida por “Ponte Antiga”, é um dos símbolos de Tavira. Sobre a sua origem existem divergentes teorias, sendo que a mais provável é a existência de uma anterior ponte romana do século III, que terá sido reconstruída, ou mesmo construída uma em seu lugar, no início do período medieval. **Tavira**



LEGENDA

- PRAIA
- MONTANHA
- NATUREZA
- BEM-ESTAR
- RURAL
- CAMPISMO



SERVIÇO DE TODOS



Visite-nos em
www.inatel.pt

A **Fundação INATEL** coloca à disposição de todos os que trabalham o que tem sido até à data usufruído pelos nossos mais de **200 000 beneficiários associados**.

As nossas Unidades Hoteleiras, tão referenciadas pela sua qualidade, são hoje um privilégio ao alcance de todos.

- 18 Unidades Hoteleiras
- 1 Casa de Turismo Rural
- 4 Parques de Campismo

Se for Beneficiário Associado tem acesso a inúmeras actividades e descontos por apenas €20 por ano.

- 20% de desconto nas 18 Unidades Hoteleiras
- Descontos em viagens
- Descontos no Teatro da Trindade
- Descontos nos Parques de Jogos, Ginásios e Piscinas
- Recepção Gratuita da Revista Tempo Livre

Museu do Douro

Inaugurado no dia 20 de Dezembro de 2008, este Museu tem sede na Régua mas abrange toda a Região Demarcada do Douro, com diversos pólos museológicos. Ocupando a outrora Casa da Companhia, antigas instalações da Real Companhia Velha. O Museu do Douro pode definir-se como Museu de Território, enquanto expressão da identidade cultural da Região Demarcada do Douro, Museu de Comunidade, pois é expressão da identidade do Homem que construiu, constrói e mantém a paisagem dessa região e que produz um vinho de características reconhecidamente especiais, sendo, por isso, também um Museu de Vinho. A Fundação Museu do Douro foi criada

a 23 de Março de 2006. É uma instituição de direito privado e utilidade pública, dotada de personalidade jurídica.

Exposições deste verão :

Exposição Meu Douro – projecto com escolas até 31 de Agosto

Exposição de pintura Dário Alves até 18 de Agosto

Exposição Mestre Joaquim Lopes - Douro até 26 de setembro

Rua Marquês de Pombal, Peso da Régua

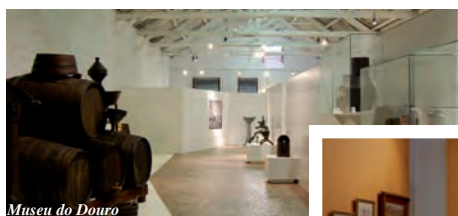
Tel. 254 310 190

Horário : Terça a domingo das 10h às 20h

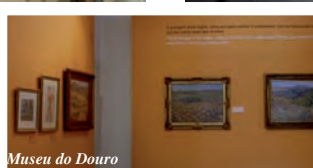
Preço : Adultos: 5 euros / Estudantes (12- 25) anos

e séniores: 2,5 / > 12 anos: gratuito

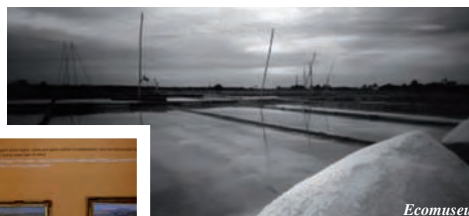
www.museudodouro.pt



Museu do Douro



Museu do Douro



Ecomuseu



MUDE-Museu do Design e da Moda



Museu do Brinquedo

MUDE-Museu do Design e da Moda

Recentemente instalado no antigo edifício do Banco Nacional Ultramarino, na Baixa lisboeta. A exposição permanente que está no museu dá a conhecer a evolução do design ao longo do século 20 : É formada por mobiliário, moda e pequenos objectos.

Rua Augusta 24, Lisboa

Tel. 218 886 117

Horário: Terça a Domingo: 10h

às 20h; Sábados: 10h às 22h

Obs: Tem livraria e cafetaria.

www.mude.pt

Museu do Brinquedo de Seia

Apresenta uma colecção verdadeiramente notável de cerca 4500 de brinquedos de Portugal e do Mundo, antigos e modernos. Pretende ilustrar a importância dos brinquedos para o crescimento da criança e para a compreensão da noção de infância nas diferentes culturas e países. Uma viagem no fascinante mundo dos brinquedos! **Largo de Santa Rita - Seia**
Tel. 238 082 015
Horário : Terça a domingo : 10h às 18h. Requerem marcação prévia.
Preço : 2 euros.

Ecomuseu Marinha da Troncalhada

Aqui funciona uma marinha de sal, sendo possível observar os antigos métodos de salinicultura da região aveirense. Actividade já conhecida, nesta região, no ano 959, como comprova o testamento da Condessa Mumadona Dias. O Ecomuseu da Marinha da Troncalhada visa a valorização do património natural e cultural. **Cais das Pirâmides, Aveiro**
Tel. 234 406 300
Horário: Segunda a sexta : 9h-12h30 / 14h-18h. Entrada Livre, mediante marcação prévia

Museu do Oriente

Portugal, primeiro país europeu a chegar aos mais distantes portos orientais, teve ao longo dos séculos um papel pioneiro na globalização.

O Museu do Oriente está organizado em torno de duas grandes exposições permanentes. “Presença portuguesa na Ásia”, no piso 1, integra várias peças de excepcional valor, com destaque para os diversos biombo chineses e japoneses dos séc. XVII e XVIII e peças de porcelana da Companhia das Índias, entre outros objectos. A exposição “Deuses da Ásia”, no piso 2, é constituída por mais de treze mil testemunhos das artes performativas de toda a Ásia. É considerada uma das mais importantes no género à escala europeia.

Exposições de verão:

Exposição Sangam (30 de Julho-19 de Setembro): reunião dum conjunto de fotografias realizadas entre 2006 e 2007 por Carlos Cardoso, fotógrafo

profissional durante a grande peregrinação do Maha Kumba Mela, em Allahabad (Índia) e nos degraus sobre o rio Ganges na cidade de Benares (Varanasi).

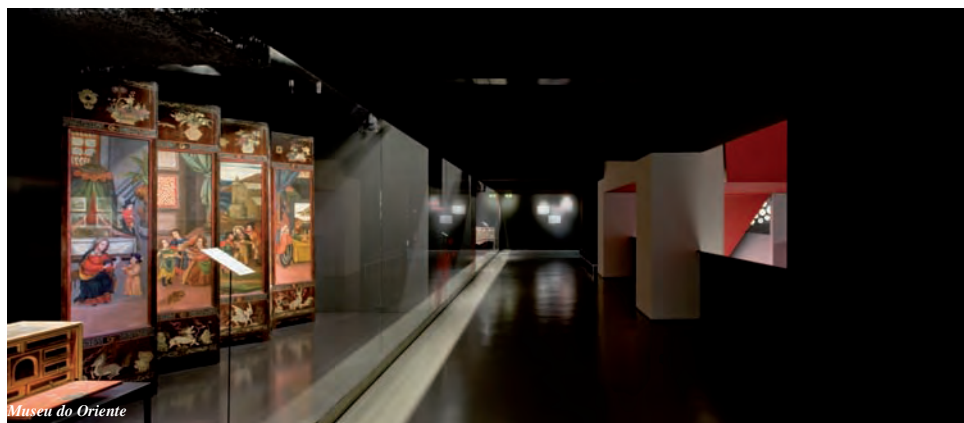
Exposição Macau sentir o património: O artista é Carmo Carreira; O património cultural de Macau, classificado pela UNESCO em 2005, é actualmente o testamento mais importante da convivência entre as culturas oriental e ocidental ao longo dos últimos cinco séculos de construção da cidade e constitui uma marca fundamental na afirmação da cidade cultural como espaço único integrando na Grande China.

Av. Brasília, Doca de Alcântara, Lisboa

Tel. 213 585 200

Horário : Terça a domingo : 10h – 18h. Sexta-feira : 10h – 22h. **Preço:** Adultos: 4 euros / > 65 : 2,5 euros / Estudantes + crianças 6-12 : 2 euros / Gratuito : crianças até 5 anos e sexta-feira das 18h às 22h

www.museudoorientep.pt



autres suggestions

<http://museudaourivesaria.com> (Viana do Castelo)

www.masaraiberica.com (Bragança)

www.museudocarroelectrico.pt (Porto)

www.amtc.pt (Porto)

www.facm.pt (Porto)

www.serralves.pt (Porto)

www.museudopao.pt (Seia)

www.museudasaldeias.com (Castelo Branco)

www.museudaciencia.pt (Coimbra)

<http://museudaagua.epal.pt> (Lisboa)

<http://museu.marinha.pt> (Lisboa)

<http://mnazulejo.imc-ip.pt> (Lisboa)

www.museudotraje-ipmuseus.pt (Lisboa)

www.museudamarioneta.egeac.pt (Lisboa)

www.museudofado.egeac.pt (Lisboa)

www.gulbenkian.pt (Lisboa)

www.museuberardo.com (Lisboa)

www.cm-elvas.pt/MACE (Elvas)

Exposição de Graça Morais

É uma exposição individual de uma das artistas mais representativas da coleção arte manual de Brito e da história da arte portuguesa. Apresenta um conjunto de obras de referências para uma leitura histórica da evolução estilística, técnica e temática da obra de Graça Morais até aos dias de hoje.

A pintura de Graça Morais é uma ícone essencial da cultura portuguesa. Ela constitui uma obra baseada na intuição, ligada aos sentimentos e emoções.

Até 19-09-2010

Centro de Arte Manuel de Brito (CAMB)

Palácio Anjos, Alameda Hermano Patrone, Algés

Horário : Ter-Don. 11h30-18h

Preço : 2 euros

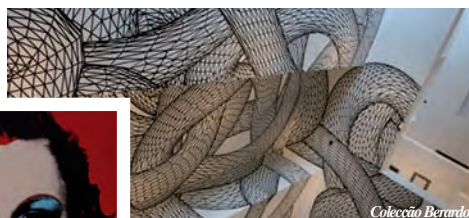
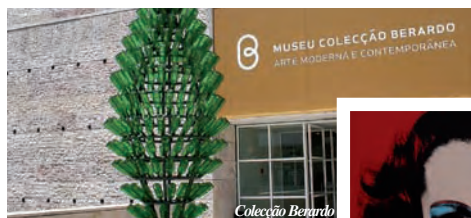
Jovens (13-25 anos): 1 euro

Entrada livre : Domingos, -12, + 65, Estudantes

<http://camb.cm-oeiras.pt>

A descobrir igualmente no Centro de Arte Manuel de Brito, a Exposição por Paris.

Nesta exposição, serão exibidos alguns dos artistas mais relevantes da modernidade portuguesa e da coleção Manuel de Brito como Vieira da Silva, Júlio Pomar, René Bertholo, Lourdes Castro a par de alguns nomes de referência internacional como Sónia Delaunay, Arman, Christo, Ian Voss entre outros, cuja carreira e percurso artístico estiveram ligados a Paris, cidade emblemática da criação artística.



Colecção Berardo

Apresentação de novos percursos pela coleção Berardo com diferentes temáticas. Isto vai permitir a construção de múltiplas relações entre o público e as obras da coleção.

Até Setembro de 2010

Endereço: Museu Berardo - centro cultural de Belém, Lisboa

Horário: Todos os dias das 10h às 19h, sábado até às 22h

Preço: entrada livre

Playtime

Joana Vasconcelos apresenta mais uma exposição com algumas das obras recentes mais emblemáticas da artista portuguesa.

Até 30-08-2010

Galeria de Arte do Convento Espírito Santo

Rua Vice Almirante Cândido dos Reis, Loulé

Horário: Segunda a sexta das 9h às 19h e sábados das 10h às 14h

O Modernismo Indiano

Exposição das obras (desenhos, pinturas, fotografias) de Nasreen Mohamedi (1937-1990).

Até 29-08-2010

Fundação Caixa Geral de Depósitos - Culturgest

Rua Arco do Cego, Piso 1, Lisboa

Horário : Segunda a sexta : 11h-19h Sábados-Domingos : 14h-20h

DarwinNow

L'exposition "Darwin now" célèbre deux anniversaires scientifiques : le bicentenaire de la naissance de Charles Darwin et le 150ème anniversaire de la publication de son livre «L'origine des espèces».

du 30/04 au 26/09

Horário: terça a sexta das 10h às 17h; sábado e domingo das 11h às 18h

Endereço: Museu nacional de História natural, rua da escola politécnica, n°58. 1250-102 Lisboa

Tel: 351 213 952 879

Obras de James Lee Byars

Exposição de James Lee Byars(1932-1997). Um artista norte-americano que percorreu o mundo com as suas exposições de esculturas.

do 1º de Junho a 30 de Agosto

Horário: terça a quinta: 10h-19h; sexta a sábado: 10h-22h; domingo e feriados: 10h-20h

Endereço: MAC de Serralves rua D. João de castro, 210 4150-417 Porto

Preço: normal: 5 euros / estudantes e + 65 anos: 2.50 euros; entrada gratuita para menores de 12 anos e domingo entre as 10h e 14h

Permante no CAM

Apresentação de uma selecção de 74 obras pertencentes à colecção do CAM. Há obras de artistas internacionais com afinidades com artistas ou conhecimentos culturais portugueses como Sónia e Robert Delaunay ou ainda Amadeo de Souza Cardoso...

Até 30-08-2009

*Centro de Arte Moderna - José de Azeredo Perdigão
Rua Dr. Nicolau Bettencourt, Lisboa*

Horário : Terça a Domingo : 10h00 - 18h00

Preço : 4 euros; Estudantes et +65 : 2euros; entrada gratuita para menores de 12 e aos domingos

www.camjap.gulbenkian.pt



No Hotel Casa da Ínsua descobrirá uma atmosfera requintada, plena de tradição e de encanto, com a tranquilidade que procura, para lazer ou para eventos.

Descubra o programa de Verão
em www.casadainsua.pt

Hotel Casa da Ínsua
3550-126 Penalva do Castelo, Portugal
T. +351 232 642 222
casadainsua@visabeiraturismo.com
GPS: Lat. 40° 40' 34" N | Long. 7° 42' 25" W


montebelo
hotels & resorts

 **visabeira**
turismo

Com o apoio:



prime
Programa de Incentivos à
Modernização da Economia

Viana do Castelo

Os Três Potes

Restaurant typique installé dans un ancien four public. Bonne cuisine régionale. Ambiance chaleureuse. Folklore et chansons populaires les vendredis et samedis soirs.

Beco dos Fornos 7/9

Tel. 258 829 928

Heure de fermeture : Minuit.

Prix moyen : 20 euros.



Vila Real

Museu dos Presuntos

Uma cozinha apurada e saborosa, que se mostra orgulhosa do património gastronómico regional. Aqui, o presunto é consumido como entrada ou como prato principal.

Avenida Cidade de Ourense 43

Tel. 259 326 017

Heure de fermeture : 21h30.

Preço médio : 22 euros.

Porto

O Escondidinho

Decorado com azulejos do séc. XVII, este restaurante tem um serviço eficiente e pratos bem confecionados. Francisco Sá Carneiro era cliente assíduo e o Rei Juan Carlos por cá passou várias vezes, entre muitos outros ilustres !

Rua Passos Manuel, 142 (frente ao Coliseu) - Tel. 222 001 079

Horário de encerramento : 23h00

Preço médio : 25 euros.

Abadia

Um dos ex-líbris da restauração da cidade do Porto. Atendimento simpático e caloroso. Boa comida e boa garrafeira. São famosos o polvo à bordalesa, o bacalhau «à Gomes de Sá», o cabrito, o esparregado, as tripas «à Abadia» e muitos outros pratos sobre os quais não temos espaço para escrever.

Rua Ateneu Comercial, 22/ 24

Tel. 222 008 757

Encerrado ao domingo

Horário de encerramento : 23h00

Preço médio : 18 euros.

Caféina

Restaurant situé dans une villa début XXe, architecture d'intérieur contemporaine et ambiance sophistiquée. Gastronomie moderne, élégante et cosmopolite. À deux pas de l'Atlantique, pour une promenade qui vous aidera à digérer ou un dernier verre sur l'une des nombreuses esplanades qui bordent l'Av. do Brasil.

Rua do Padrão 100 (Foz)

Tel. 226 108 059

Heure de fermeture : 01h30.

Prix moyen : 30 euros.



Viseu

Restaurante Rodizio Real

Aqui encontra desde o tradicional rodízio à brasileira, passando pela rica gastronomia regional, até aos sabores da cozinha internacional.

Rua Augusto Rua Sto. António, Bairro Sta. Eulália (Repeses)

Tel : 232 422 232

Horário de encerramento : 23h00

Preço médio : 20 euros.

Viseu

O Forno da Mimi

Num ambiente típico, os segredos da cozinha antiga conjugam-se em harmonia com a arte da confecção moderna, onde a comida é preparada em ancestrais fornos de lenha ou na tradicional grelha. A carta de vinhos privilegia a região do Dão.

Estrada Nacional 2 – Viseu

Tel. 232 452 555

Preço médio : 12 euros.

Alcobaça

António Padeiro

Situado junto ao Mosteiro. Óptimos bifes, bom peixe e maravilhosos doces conventuais.

Rua Doutor Maur Cocheril 27

Tel. 262 582 295

Horário de encerramento : 22h30

Preço médio : 16 euros.

Peppo

Vista de fora, assemelha-se a uma vivenda típica da região. Mas do outro lado dos portões espera-o um espaço moderno: candeeiros de design contemporâneo e móveis de linhas direitas. Poderá degustar deliciosos pratos da gastronomia portuguesa, com ligeiras nuances, frutos da criatividade do chef. De chorar por mais.

Rua da Levadinha 5 – Alcobaça

Tel. 262 585 280

Encerrado aos Domingos e Segundas.

Horário de encerramento : 23h00

Lisboa

Armazem F

Situado na margem do Tejo, proporcionada uma agradável vista para o rio e para a ponte 25 de Abril. Propõe duas variedades de rodízio: o tradicional rodízio de carnes, com o melhor churrasco brasileiro, e um rodízio vegetariano. Música ao vivo às sextas e sábados. **Rua da Cintura Armazém 65 Cais do Gás (Cais do Sodré).** Tel. 213 220 160.

Encerrado às Segundas.

Horário de encerramento : 00h30

Preço médio : 25 euros.



Mãe d'Água



Localizado num dos recantos mais sossegados de Lisboa, o Jardim das Amoreiras. Tem um ambiente entre a taberna espanhola e o «bistrot» francês. Cozinhados saborosos. Na ementa, irá encontrar : uns fritos, uns estufados, uns guisados, um ou outro prato de forno e bifes. É uma casa simpática e amiga dos fumadores.

Travessa das Amoreiras, 10

Tel. 213 882 820.

Encerrado aos Sábados e Domingos.

Horário de encerramento : 22h30

Preço médio : 25 euros.

Faz Figura

A sua varanda envidraçada constitui um privilegiado miradouro sobre o rio Tejo. Uma ementa rica e criativa, de raiz portuguesa e mediterrânica. **Rua do Paraíso 15 B (Santa Apolónia)** - Tel. 218 868 981. **Horário de encerramento : 23h00**

Preço médio : 35 euros.

Alentejo

Comporta Café

Almoce ou jante em frente ao mar neste restaurante-bar implantado no areal da praia da Comporta, na Península de Tróia. Este é um local onde se vai para relaxar e apreciar a vida. **Praia da Comporta – Alcacer do Sal Tel . 265 497 652.**

Encerra às Segundas.

Preço médio : 30 euros.



Viva o seu Verão em pleno

O Montebelo Agueira Lake Resort & Spa, junto à Barragem da Agueira, entre Viseu e Coimbra, oferece o ambiente ideal para umas férias de sonho, com marina, desportos náuticos, piscina panorâmica e spa, entre muitas outras actividades de entretenimento.

3 noites desde 113€ 5 noites desde 165€

Aproveite ainda as condições especiais para crianças em alojamento e refeições.

Informações e Reservas:

Montebelo Agueira Lake Resort & Spa
Vale da Agueira - Mortágua
T.+351 232 420 000 | reservasmontebelo@visabeiraturismo.com
www.montebeloagueira.pt | www.montebelohotels.com



Com o apoio:



Alentejo

A Ilha

Situé en face de l'Ilha do Pessegueiro, esplanade avec vue sur la mer ! Nous vous conseillons de goûter la cataplana de garoupa, la salada de polvo ou la feijoada de chocos, faites-nous confiance. Et après un délicieux repas, une sieste sur la plage, qui est à peine à quelques pas du restaurant.

Ilha do Pessegueiro – Porto Covo

Tel: 269 905 113.

Heure de fermeture : 01h00

Prix moyen : 15 euros.



A Azenha do Mar

Situé dans une petite ville de pêcheurs. Ne paie pas de mine, mais la salada de polvo, sapateira et camarões sont excellents et à très bon prix.

Praia da Azenha do Mar – Odemira

Tel. 282 947 297.

Fermé le mercredi. N'accepte pas de réservation.

Prix moyen : 20 euros.

Algarve

Taberna do Gabriel II

Vous voulez manger du poisson et des fruits de mer avec vue sur l'infinité bleue de l'Atlantique? C'est votre restaurant! Très belle vue.

Praia da Amoreira – Aljezur

Tel. 282 997 239.

Prix moyen : 20 euros.

O Estaminé



Situado na Ilha Deserta, , no coração do Parque Natural da Ria Formosa, é apenas acessível de barco, é o restaurante mais a sul de Portugal Continental. Vista privilegiada sobre toda a costa. Pratos à base de peixe fresquíssimo e moluscos provenientes das águas límpidas da Ria Formosa.

Ilha Deserta – Faro

Tel. 917 811 856.

Obs : Aberto todos os dias do ano

Prix médio : 35 euros.

Taska

Contam-se pelos dedos de uma só mão os restaurantes no Algarve que servem Xerém, um prato tipicamente mediterrânico feito à base de farinha de milho. Ao principio abriram apenas para petiscos, mas a clientela foi exigindo cada vez mais. Surpreende pela simplicidade e riqueza de sabores.

Rua do Alportel 38 – Faro

Tel. 289 824 739.

Encerrado aos Domingos.

Horário de encerramento : 23h30

Prix médio : 20 euros.

les vins

les déguster gratuitement...

Sala Ogival da ViniPortugal

Palácio da Bolsa

Rua Ferreira Borges - Porto

Tel. 223 323 072

Horaire : lundi-samedi, 10h-19h

Sala Ogival da ViniPortugal

Praça do Comercio - Lisboa

Tel. 213 420 690

Horaire : mardi-samedi, 11h-19h

les acheter ...

Delidelux

Boutique gourmet et café avec esplanade sur le Tage.

Très bonne sélection de vins portugais et étrangers.

Av. Infante D. Henrique, Armazém

B Loja 8 (Santa Apolónia)

Lisboa - Tel. 218862070

www.delidelux.pt

Essência do vinho

Vous y trouverez une sélection des meilleurs vins portugais, mais aussi une boutique gourmet et un wine bar.

Palácio da Bolsa

Rua Ferreira Borges - Porto

Tel. 22 3321102

www.essenciadovinho.com

Pâtisseries à goûter absolument



Pastéis de Vouzela

Café Central

Praça da Republica, Vouzela

Ovos moles

Pastelaria do Rossio

R. João Mendonça, Aveiro

Pastéis de Tentúgal

A Pousadinha

Estrada Nacional 111

Montemor-o-Novo

Travesseiros e queijadas de Sintra

Café Piriquita

Rua das Padarias 1, Sintra

Pastéis de nata

Pasteis de Belém

Rua de Belém, Lisboa

casas de fados Lisboa

Café Luso

Travessa da Queimada, 10.

tel. 213422281 - www.cafeluso.pt

Casa de fados clássica, situada à entrada do Bairro Alto, o Luso já sofreu muitas remodelações mantendo as características que estiveram presentes na inauguração nos anos 30. Nos seus tempos de glória recebeu Amália (que aqui gravou um disco) e Alfredo Marceneiro. Para além do fado mantém um espectáculo de folclore. Ambiente retro e muito frequentado por turistas, o Luso tem como estrela do seu elenco o jovem Pedro Moutinho. Preço médio: 40 euros
Horário de encerramento : 02h00.

A Tasca do Chico - R. Diário de Notícias, 39. - tel. 213431040

O segredo do sucesso d'A Tasca Do Chico é a sua completa democracia: aqui todos entram e se quiserem podem cantar. A clientela divide-se entre amadores do fado, famílias, antigos puristas, jovens aspirantes a fadistas e estudantes do Erasmus. Normalmente sempre cheia, A Tasca recebe fado amador às 2ªs e 4ªs feiras, sob a apresentação única de João Figueiredo.

Bebidas e petiscos como o chouriço assado são indispensáveis. E atenção que cada noite é diferente: por lá passam sem avisar nomes como Mariza, Jorge Fernando, Ana Moura, Pedro Moutinho, Ângelo Freire..A Tasca é já um verdadeiro local de culto de um novo público de fado.. Ambiente muito informal. Este Verão vai abrir uma filial em Alfama. Preço médio: não tem. Depende do que quiser consumir. A cerveja custa 1,50.
Horário de funcionamento : Das 12h00 às 02h00-03h00.

Senhor Vinho

R.do Meio à Lapa, 18

tel. 213972681 / 213977456

Dirigida por Maria da Fé, esta é uma das casas mais míticas de Lisboa e que conta com um óptimo elenco. Aqui foi descoberta Ana Moura; aqui cantam, entre outros, António Zambujo, Aldina Duarte ou Filipa Cardoso. Atenção aos preços das refeições, que não estão ao alcance de todas as bolsas. Ambiente tradicional de casa de fado. Preço médio: 60 euros.

Restaurante Café Museu do Fado - Largo Chafariz de Dentro, 1 (Alfama) - tel. 218860219

Do mesmo proprietário da Mesa de Frades, o Restaurante Café do Museu do Fado junta um pouco mais de sofisticação na ementa e ambiente, embora o clima seja informal. Mais turístico por definição, os preços são mesmo assim razoáveis e o fado excelente. Ana Sofia Varela ou Ricardo Ribeiro lá podem ser ouvidos. Atenção às noites especiais, onde figuras fora do fado cantarão repertório fadista escolhido por João Gil (o primeiro foi Luís Represas). Preço médio: 25 euros
Horário de encerramento : 02h00.

Casa de Linhares/Bacalhau de Molho

Beco dos Armazéns de Linho, 121.
tel. 218865088

www.casadelinhares.com

Casa de fado tradicional, construída na antiga residência dos Condes de Linhares. Com um excelente elenco, que conta com Jorge Fernando, Celeste Rodrigues, Raquel Tavares, Fátima ou, sempre que pode, Ana Moura. A clientela é maioritariamente turística e as refeições são sofisticadas, o que se reflecte no preço. Mas se puder... Preço médio: 50 euros. Encerrado aos domingos.
Horário de encerramento : 02h00.



pop/funk

Pedro Abrunhosa

24/07/10 - Oliveira do Hospital

04/08/10 - Sever do Vouga

06/08/10 - Semana do Mar -
Faial - Açores

28/08/10 - Grândola

www.abrunhosa.com

acoustique/alternative/musique roots

OqueStrada

03/07/10 - São Jorge - Açores

09/07/10 - Portel - Alentejo

23/07/10 - Maia

11/08/10 - Mortagua

13/08/10 - Figueira de Castelo

Rodrigo

16/08/10 - Coruche

21/08/10 - Tavira

24/08/10 - Corroios

www.myspace.com/oquestrada

blues/rock

The Legendary Tiger Man

03/07/10 - Marco de Canaveses

04/07/10 - Estremoz

10/07/10 - Optimus Alive - Lisboa

22/07/10 - Ilhavo

27/07/10 - Mirandela

www.myspace.com/thelegendarytigerman

fado

Cristina Branco

17/07/10 - Vila Real

06/08/10 - Estoril

www.cristinabranco.com

rock

Xutos & Pontapés

03/07/10 - Tábua

11/07/10 - Freamunde

17/07/10 - Vila Flor

24/07/10 - Maia

25/07/10 - Cantanhede

30/07/10 - São João da Madeira

12/08/10 - Vila Nova de Cerveira

14/08/10 - Olhão

20/08/10 - Trancoso

21/08/10 - Góis

28/08/10 - Lagoa

04/09/10 - Montemor-o-velho

10/09/10 - Mora

www.xutos.pt

acoustique

Malfada Veiga

11/07/10 - Fafe

15/07/10 - Estoril Du Arte Lounge

25/07/10 - Albufeira

19/08/10 - Figueira da Foz

22/08/10 - Lagoa Fatacil

www.mafaldaveiga.sapo.pt

pop/ambience

Rodrigo Leão10/07/10 - Requengos de
Monsaraz

24/07/10 - Ovar

www.rodrigoleao.pt

pop/rock

Paulo Gonzo

08/07/10 - Alqueva

31/07/10 - Sernancelhe

07/08/10 - Flores - Açores

15/08/10 - Amarante

25/08/10 - Fatacil - Lagoa

03/09/10 - Viseu

www.paulogonzo.net

fado

Ana Moura

03/07/10 - Delta Tejo - Lisboa

10/07/10 - Águeda

25/07/10 - Aguiar da Beira

28/07/10 - Expofacil - Cantan-
hede

31/07/10 - Oliveira do Hospital

08/08/10 - Portimão

10/08/10 - Vimios

14/08/10 - Meda

[www.myspace.com/anamou-
rafado](http://www.myspace.com/anamou-
rafado)

fado

Camané03/07/10 - «Guitarras de Coim-
bra e Lisboa» - Coimbra24/07/10 - Casa da Música -
Porto

26/08/10 - Mogadouro

www.camane.com

acoustique/folk/musique roots

rock

worldmusic

Deolinda



03/07/10 - Mação
 04/07/10 - Seia
 10/07/10 - Oliveira do Bairro
 16/07/10 - Cinfães
 17/07/10 - S. Miguel - Açores
 20/07/10 - Cool Jazz Fest - Mafra
 21/07/10 - Albufeira
 25/07/10 - Condeixa-a-Nova
www.deolinda.com.pt

rock/alternatif

Tiago Bettencourt



17/07/10 - Festival Super Bock
 Super Rock - Meco
 08/08/10 - Festival SW TMN -
 Zambujeira do Mar
 19/08/10 - Estoril - Casino
 04/09/10 - Mangualde
www.myspace.com/tiagobet-tencourt

Mão Morta

09/07/10 - Oeiras - Festival Alive
 24/07/10 - Mirandela
 06/08/10 - Vila Nova de Gaia
www.mao-morta.org

rock

UHF



02/07/10 - Lourosa
 03/07/10 - Tocha
 16/07/10 - Nordeste / Açores
www.uhrock.com

rock/alternatif

Blind Zero



02/07/10 - Lourosa
 03/07/10 - Rebordosa
 09/07/10 - Águeda
 10/07/10 - Vilar Formoso
 17/07/10 - Espinho
 06/08/10 - Gouveia
 28/08/10 - Carrazeda de
 Ansiães
 04/09/10 - Paços de Ferreira
 06/09/10 - Cartaxo
www.myspace.com/blindzero-music

Terrakota

12/07/10 - Casa da Musica -
 Porto
 29/07/10 - Green Trippin Festival
 - Açores
 30/07/10 - Santa Cruz
 21/08/10 - Festival Bons Sons -
 Tomar
 22/08/10 - Boom Festival -
 Idanha a nova
www.myspace.com/terrakota

électronique/alternatif/expérimental

Micro Audio Waves

10/07/10 - Optimus Alive - Algés
www.microaudiowaves.com

breakbeat/club

BurakaSomSistema



10/07/10 - Vila Nova de Cerveira
 23/07/10 - Expofacil - Cantan-
 hede
www.myspace.com/buraka-somsistema

variété/rock

Rui Veloso

03/07/10 - Espinho
 09/07/10 - Vilamoura
 10/07/10 - Ponta Delgada
 17/07/10 - Oliveira do Bairro
 23/07/10 - Pombal
 24/07/10 - Cantanhede
 06/08/10 - Portimão
 13/08/10 - Valença do Minho
 15/08/10 - Batalha
 17/08/10 - Coruche
 27/08/10 - Lagoa
 04/09/10 - Vila Franca de Xira
 09/09/10 - Casino do Estoril
 18/09/10 - Santa Maria da Feira
www.ruiveloso.net

fado

Mariza

05/07/10 - Ponta Delgada
 23/07/10 - Vilamoura
 01/08/10 - São João da Madeira
 04/08/10 - Manchico - Ilha da Madeira
 14/08/10 - Ponte de Lima
 04/09/10 - Salvaterra de Magos
 18/09/10 - Feira de São Mateus - Soure
www.myspace.com/fadomariza

pop

Rita Redshoes

17/07/10 - SBSR Meco - Praia do Meco
 24/07/10 - Águeda
 23/08/10 - Cascais
 11/09/10 - Viseu
 25/09/10 - Santiago do Cacém
www.myspace.com/ritaredshoes

fado

Carminho

16/07/10 - Monsaraz
 31/07/10 - Vila Nova de Cerqueira
 06/08/10 - Lagoa
 14/08/10 - Albufeira
 22/08/10 - Corroios
 23/08/10 - Penafiel
www.myspace.com/carminhofado

rock

Jorge Palma

02/07/10 - Seixal
 03/07/10 - São Miguel - Açores
 10/07/10 - Freamunde, Porto
 16/07/10 - Festival Super Bock Super Rock - Meco
 22/07/10 - Estoril
www.jorgepalma.pt

métal

Moonspell

08/07/10 - Optimus Alive - Algés
 24/07/10 - Lordelo-Paredes
 30/07/10 - Vila Nova de Gaia
www.moonspell.web.pt

pop/rock

David Fonseca

03/07/10 - Seia
 16/07/10 - Festival Marés Vivas - Vila Nova de Gaia
 24/07/10 - Ilha do Pico - Açores
 07/08/10 - Ilha Terceira - Açores
 13/08/10 - Vizela
 21/08/10 - Trancoso
 22/08/10 - Viseu
 24/08/10 - Fátima - Lagoa
www.davidfonseca.com

A AUTO-ESTRADA MAIS DIRECTA E ECONÓMICA NAS SUAS DESLOCAÇÕES

A A24 liga Viseu a Chaves, possibilitando o acesso rápido, fácil e sem portagem à fronteira em Vila Verde da Raia.



Assistência e Manutenção da A24:
(808 24 00 24)



FESTIVAL Sudoeste

4 a 8 de agosto - Zambujeira do Mar

PROGRAMA

4 de Agosto de 2010

Palco Tmn – 2ManyDJs, Zé Pedro, Dr.Ramos, Zé Miguel Nora, Nuno Reis

5 de Agosto de 2010

Palco Tmn – Groove Amada, M.J.A., Flaming Lips, Bomba Estéreo, Maria Gadú
Planeta Sudoeste – The Very Best, Rye Rye, Marcio Local

6 de Agosto de 2010

Palco Tmn – Orelha Negra, Jamiroquai, Colbie Caillat, James Morrison, Expensive Soul
Planeta Sudoeste – Lykke Li, Ladió, Nu Soul Family

7 de Agosto de 2010

Palco Tmn – Mika, Sugababes, Bajofondo, Tim & Amigos, Brett Dennen
Planeta Sudoeste – Friendly Fires, Anaquim, Diabo na Cruz, João Só e Abandonados

8 de Agosto de 2010

Palco Tmn – David Guetta, Massive Attack, Air, Mike Patton's Mondo Cane, Peixe:Avião
Planeta Sudoeste – Beirut, Tiago Bettencourt, Carminho, Martina Topley-Bird

Preços: Bilhete Diário : 40 Euros
 Passe 5 Dias : 80 Euros
 Passe c/ Car Camping: 90 Euros
www.sudoestetmn.com



FESTIVAL Paredes de Coura

28 a 31 de julho - Paredes de Coura

PROGRAMA

28 de Julho de 2010

Los Campesinos!, Best Coast, Cosmo Jarvis, Memory Tapes

29 de Julho de 2010

Enter Shikari, Gallows, Vivian Girls



30 de Julho de 2010

Peter Hook, Klaxons, White Lies, Plan B, The Tallest Man on Earth

31 de Julho de 2010

The Prodigy, The Specials, Jamie T, The Dandy Warhols

Preços: Passe 4 Dias : 70 Euros;
 Passe Diário: 40 Euros;

Locais de Venda: Site do Festival, Fnac, Worten, Ctt, El Corte Inglés, Agencias Abreu e Abep, CC Dolce Vita (Amadora, Funchal, Coimbra, Ovar, Vila Real e Porto) e Ticketline

www.paredesdecoura.com



FESTIVAL Marés Vivas

15 a 17 de julho - Vila Nova de Gaia

PROGRAMA

15 de Julho de 2010

Palco Tmn – Gnr, Goldfrapp, Morcheeba, Edward Maya

16 de Julho de 2010

Palco Tmn – Placebo, David Fonseca, A Silent Film, Gorillaz Sound System

17 de Julho de 2010

Palco Tmn – Ben Harper and Relentless7, Editors, dEUS, Nikolaj Grandjean

Preços: Bilhete Diário: 25 euros;
 Passe 3 dias: 45euros;
www.festivalmaresvivas.com

SuperBockSurfFest'10



12 e 13 de agosto – Praia do Tonel, Sagres

PROGRAMA

12 de Agosto de 2010

Anthony B., Alborosie

13 de Agosto de 2010

Patrice, Vanessa da Mata

Preços: Bilhete Diário: 25 Euros
 Passe 2 dias: 40 Euros

Locais de venda: No recinto, Fnac, Worten, C. C. Dolce Vita, El Corte Inglés, Abreu, Ticketline, Breakpoint, Ticktackticket, CTT, ABEP



OptimusAlive10

8 a 10 de julho - Oeiras

PROGRAMA

8 de Julho de 2010

Palco Optimus – Faith No More, Kasabian, Alice in Chains, Moonspell, Biffy Clyro

Palco Super Bock – Burns, Calvin Harris (Live), La Roux, The XX, The Drums, Devendra Banhart, Florence + The Machine, Local Natives

9 de Julho de 2010

Palco Optimus – Deftones, Skunk Anansie, Mão Morta, Manic Street Preachers, JET

Palco Super Bock – Steve Aoki, Bloody Beetroots Deathcrew 77, Booka Shade, The Gossip, New Young Pony Club, Holy Ghost!, Hurts, The Maccabees

10 de Julho de 2010

Palco Optimus – LCD SoundSystem, Pearl Jam, Gogol Bordello, Dropkick Murphys, Gomez

Palco Super Bock – Boys Noize, Crookers, Simian Mobile Disco, Peaches, The Big Pink, Girls, Mïike Snow, Sean Riley & The Slowriders

Preços: Bilhete Diário: 50 Euros
Passe 3 dias: 90 Euros
Campismo 3 Dias: 15 Euros

Locais de venda: Fnac, Lojas Worten, Balcões CTT, El Corte Inglés, Agências Abreu, Agências ABEP, Bulhosa (Oeiras Parque e C.C. Cidade do Porto, Buss (Forum Montijo), Ticketline
www.optimusalive.com



SuperBockSuperRock10

Herdade do Cabeço da Flauta, Meco, Sesimbra

PROGRAMA

16 de Julho de 2010

Pet Shop Boys, Keane, Cut Copy, Mayer Hawthorne, Jamie Lidell

Palco EDP: Beach House, Grizzly Bear, The Temper Trap, St. Vincent, GODMEN | SBSR Preload

17 de Julho de 2010

Left Field, Vampire Weekend, Hot Chip, Julian Casablancas, Tiago Bettencourt & Mantha;

Palco EDP: Patrick Watson, Holly Miranda, Rita Red Shoes, Sweet Billy Pilgrim, Malcontent | SBSR Preload

18 de Julho de 2010

Empire of the Sun, Prince, The National, Spoon, Stereophonics, Palma's Gang;

Palco EDP: John Butler Trio, Wild Beasts, Sharon & The Dap Kings, The Morning Benders, Stereo Parks | SBSR Preload;

Preços: Bilhete Diário : 40 Euros
Passe 3 Dias : 70 Euros

Locais de Venda: Ticketline, CTT, Lojas Fnac, Lojas Worten, Agências Abreu, Megarede, ABEP, Agência Alvalade, C.C. Dolce Vita (Coimbra, Ovar, Vila Real e Porto), El Corte Inglés, Casino de Lisboa, Movijovem, Breakpoint e Ticketticket
www.superbock.pt



CascaisCoolJazz

1 a 29 de julho - Cascais

PROGRAMA

1 de Julho de 2010 : Regina Spektor (Parque Palmela)

5 de Julho de 2010 : Chris Isaak (Parque Marechal Carmona)

13 de Julho de 2010 : Norah Jones (Hipódromo Manuel Possolo)

17 de Julho de 2010 : António Pinho Vargas, Laurent Filipe e Groove4tet (Parque Marechal Carmona)

20 de Julho de 2010 : Deolinda (Jardim do Cerco)

22 de Julho de 2010 : Maria Bethânia e Celso Fonseca (Hipódromo Manuel Possolo)

23 de Julho de 2010 : Buena Vista Social Club (Jardim do Cerco)

24 de Julho de 2010 : Corinne Bailey Rae (Parque Marechal Carmona)

25 de Julho de 2010 : Diana Krall (Hipódromo Manuel Possolo)

27 de Julho de 2010 : Club des Belugas (Parque Marechal Carmona)

28 de Julho de 2010 : Elvis Costello (Parque Marechal Carmona)

29 de Julho de 2010 : Solomon Burk Special Guest Joss Stone (Parque Marechal Carmona)

Locais de venda: Lojas Fnac, Worten, C.C. Dolce Vita, El Corte Inglés, Abreu, Megarede, Ticketline, CTT, ABEP, Agência Alvalade, Posto de Turismo de Mafra e Breakpoint

www.cooljazzfest.com



Bons Sons 2010

Aldeia de Cem Soldos, Tomar

PROGRAMA

20 de Agosto de 2010: Nuno Coelho, Melech Mechaya, Diabo a Sete, Dead Combo, Princezito, Curvas em Flagrante

21 de Agosto de 2010: MissBoop-sieCola, Terrakota, Dazkariéh, Diabo na Cruz, Madmud, B Fachada, Norberto Lobo, Lula Pena

22 de Agosto de 2010: Black-Bambi, Fausto, Danças Ocultas, Cantares Alentejanos de Serpa, Adufeiras de Monsanto, Drama & Beijo, Música para Crianças

Preços: Bilhete Diário : 6 Euros
Passe 3 Dias : 10 Euros

Locais de venda: Turismo Tomar, Fnac, Worten, CC Dolce Vita, Abreu, Megarede e Ticketline

www.bonssons.com

Ecós da Terra 2010

Celórico de Basto

PROGRAMA

19 de Agosto de 2010 : Tuttiis Catraputtiis

20 de Agosto de 2010 : Olive Tree Dance, Mosca Tosca, Rongos do Diabo, Bilan

21 de Agosto de 2010 : Toques do Caramulo, Galandum Galundaina, Melech Mechaya, Uxu Kalhus

Preços: 19 de Agosto – Grátis
20 de Agosto – 12 Euros
21 de Agosto – 13 Euros
Passe 2 dias – 20 Euros

www.festivalecosdaterra.com



FESTIVAL FMMSines

28 a 31 de Julho - Sines

PROGRAMA

28 de Julho de 2010

Palco Castelo – Céu, Las Rubias Del Norte, Nat King Cle en Espagnol, Vitorino e Janita Salomé

Palco Praia (Av. Vasco da Gama) – Navalima, Cacique'97

29 de Julho de 2010

Palco Castelo – The Mekons, Yasmin Levy, N'Diale, 34 Puñaladas

Palco Praia (Av. Vasco da Gama) – Grupo Fantasma, Wimme

30 de Julho de 2010

Palco Castelo – Tinariwen, Sa Dingding, Barbez, Kimi Djabaté

Palco Praia (Av. Vasco da Gama) – Bailarico Sofisticado, Forro in the Dark, The Rodeo

31 de Julho de 2010

Palco Castelo – Staff Benda Billili, Cheick Tidiane Seck, Lole Montoya, Guadi Galego

Palco Praia (Av. Vasco da Gama) – Batidas, U-Roy, Galaxy

Preços: Concertos nocturnos no Castelo: 12,5 euros / dia
Passe Castelo 4 dias: 40 euros
Todos os restantes concertos são de entrada livre

<http://fmm.com.pt>



Delta Tejo '10

Alto da Ajuda, Lisboa

PROGRAMA

2 de Julho de 2010

Palco Delta: Shaggy, Buraka Som Sistema, Carlinhos Brown, Natiruts

Palco Santa Casa: Nação Zumbi, Os Mutantes, Roda de Choro de Lisboa

BeckStage: Expensive Soul, Nu Soul Family

3 de Julho de 2010

Palco Delta: NNeka, Ana Carolina, Ana Moura, Susana Félix

Palco Santa Casa: Nancy Vieira, Danae, Emmy Curl

4 de Julho de 2010

Palco Delta: Asa de Águia, Grupo Revelação, Martinho da Vila, Paulo Flores

Palco Santa Casa: Qnantic and His Combo Bárbaro, Cacique'97, Claud

Preços: Bilhete Diário: 25 Euros
Passe 3 dias: 40 Euros

Locais de venda: Lojas Fnac, Worten, C.C. Dolce Vita, El Corte Inglés, Abreu, Megarede, Ticketline, CTT, ABEP, Agência Alvalade, Posto de Turismo de Mafra, Breakpoint

www.deltatejo.com



Vagos Open Air'10

Lagoa de Calvão, Vagos

PROGRAMA

6 de Agosto de 2010: Meshuggah, My Dying Bride, Ensiferum, Gwyndion, Miss Lava, Prayers of Sanity

7 de Agosto de 2010: Carcass, Kamelot, Amorphis, Ghost Brigade, Oblique Rain, The Firstborn

Preços: Bilhete Diário: 30 Euros

Passe 2 dias: 50 Euros

Locais de venda: Ticketline, Fnac, Worten, Dolce Vita, El Corte Inglés
www.vagosopenair.eu



Summer Party'10

Praia de Mira

PROGRAMA

13 de Agosto de 2010

SupaFly Inc, FunkYou2, Dave, Banda Red

14 de Agosto de 2010

Diego Miranda, Dj Demo & Mc Dino, Magalie, Sproud

Preços: Pré Venda : 15 Euros

Passe 2 Dias : 20 Euros

Locais de venda: Fnac, Worten, CC Dolce Vita, Abreu, Bliss, El Corte Inglés, Megarede e Ticketline



Oeiras Sounds'10

Jardins do Palácio do Marquês de

Pombal, Oeiras

PROGRAMA

18 de Julho de 2010 : Gotan Project

22 de Julho de 2010: Roxy Music

Preços: 18 de Julho: 25 Euros

22 de Julho: 30 Euros

Locais de venda: Fnac, Worten, CTT, Oeiras Parque, El Corte Inglés, Agências Abreu, Agência ABEP, C.C. Dolce Vita (Amadora, Funchal, Coimbra, Ovar, Vila Real e Porto)



visitoeste.com

HÁ SÍTIOS QUE VALE A PENA VISITAR.

A OESTE
TUDO DE NOVO

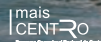
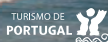
DESCUBRA UM PORTUGAL MAIOR



Rua Direita, n.º 87
Apartado 42
2511-909 Óbidos

Tel: +351 262 955 060
Fax: +351 262 955 061

Info@turismodoeste.pt
www.turismodoeste.pt



Vilamoura

BlackJack

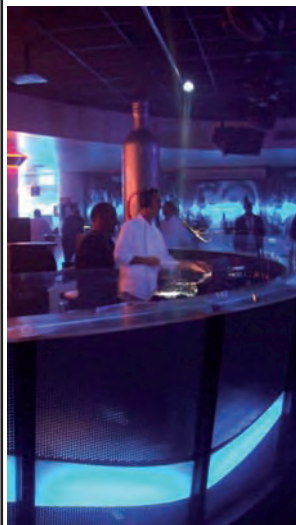
Situado no sub-sol do Casino de Vilamoura, é por excelência há mais de uma década um dos espaços de animação mais concorridos da noite algarvia, muito devido à decoração moderna e requintada. Música moderna com uma passagem por ritmos latinos e por temas mais antigos, Rnb e Comercial ao bom som dos Djs.

Casino de Vilamoura 8125

Quarteira.

Tel.: 289 389 147

www.blackjackdisco.com



Chaves

BibliotecaBar

Aberto desde 2001, este bar é muito animado. Faz Parte do Grupo Biblioteca Bar.

Travessa Cândido dos Reis - 5400-164 Chaves.

www.bibliotecabar.com

Fafe

MercadoBar

Un lieu où vous pourrez bien débuter la soirée. L'ambiance y est souvent très délire et sans complexes. Les sons mix vous envahiront au fil des heures dans un décor soigné.

Largo da Feira

4820 Fafe.

Tel.: 253 597 542



Fafe

FactoryClub

Tout y est fait pour créer une ambiance surchauffée, un espace agréable et des Djs qui promettent toujours de la bonne musique. Vous repartirez avec des moments inoubliables et des souvenirs plein la tête.

Zona Industrial do Socorro - Lote 22

Fafe. www.factory-club.com

Vila Real

Look's

La discothèque Look's a ouvert ses portes au public en septembre 2004 et dès lors, elle est devenue un point de passage obligatoire pour tous ceux qui cherchent à se divertir.

Les étudiants l'ont surnommé la discothèque de l'Académie car pour certain d'entre eux il s'agit de leur deuxième maison.

Centro Comercial Dom Dinis, loja 22 - Vila Real

www.discolooks.com

FRANCE

La costa



La Costa do Sol discothèque : c'est 2 salles, 2 ambiances !

La Costa (rdc) : le club de la nouvelle génération, mixes des meilleurs dj's portugais, mezzanine vip, lounge corner: c'est l'endroit du moment.

La Costa do Sol (1er étage) : la salle de spectacle qui accueille les groupes Portugais de référence, le plaisir de retrouver le Portugal.

• Tarif Entrée : 12,00 euros (tous les soirs, sauf concerts)

• Tarif Entrée Concerts : 18,00 euros

184 rue de Paris

94190 Villeneuve Saint Georges

Infoline : 01 43 89 06 06

www.lacosta.fr

le mikado

9 rue Lallier - 75017 Paris

Tel : 01 42 78 74 53

www.lemikado.net

LA COSTA DO SOL

LA RÉFÉRENCE
DES CLUBS PORTUGAIS
DE PARIS

A NOITE JA MERE CIA ALGO ASSIM

DU NORD AU SUD EN AOUT 2010

LA COSTA

A NOITE JA MERE CIA ALGO ASSIM

EST EN TOURNÉE AU PORTUGAL

La
COSTA
Minho
TOUS LES JEUDIS

FACTORY FAFE
MERCADO'S BAR FAFE

La
COSTA
Praia
TOUS LES LUNDIS
ET MARDIS

BLACK JACK
VILAMOURA

La
COSTA
Norte
TOUS LES MERCREDIS

LOOK'S BAR VILA RÉAL
BIBLIOTECA CHAVES

SUMMERCLUBBER 10

Q
QUEEN'S
BAR

B.Club

MERCADO
bar

Biblioteca

BLACK JACK
DISCO CLUB

factory
CLUB

PAGODE

La PLAGE

LOOK'S
www.woiscolooks.com

Palace Klay

Bragança

Duque de Bragança Bar

Situado no castelo, um pequeno bar muito apreciado pelos braganquinos, com uma programação cultural regular e versátil. É mais conhecido como Duque e acolhe exposições, concertos, tertúlias ou sessões de poesia.

Rua Cidadela 9

(Junto ao castelo)

Todos os dias : 14h-03h

Santo Tirso

Pedra do Couto

Local de passagem obrigatória para os adeptos de um passinho de dança onde a escolha se multiplica por três pistas distintas.

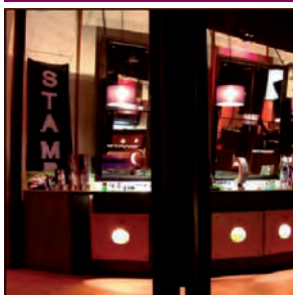
Rua de Santo André, 229

Santa Cristina do Couto

Sex - dom: 23h - 08h

Barcelos

Vaticano Club



Referência incontornável nas noites do Minho, foi criado com o intuito de ser um clube para ouvir música de dança pela mão dos melhores DJs nacionais e internacionais. A programação musical é orientada para a electrónica.

Rua Cândido da Cunha 118

Sáb: 00-07h

www.vaticanoclub.net

Guimarães

Património Bar



Um bar-discoteca, que aposta na música de dança, com DJs nacionais e internacionais e é palco de festas e eventos vários. Música electrónica e dance.

Parque das Hortas.

Sex- Sáb.: 23h-04h

Guimarães

Custo Lounge

Uma sala ampla transformada em pista de dança. Uma luz avermelhada que contamina todos os recantos da casa e brilha sobre o branco predominante na decoração. Minimalista, mas nem por isso menos criativo. É conhecido pelas grandes festas, ao som de música house. Local de paragem obrigatória dos principais DJs nacionais

Lugar de Fundo de Vila 1C Urgezes

Sex-Sáb. : 24h-06h

Porto

Armazém do Chá

L'entrepôt de thé du XIXe est devenu bar il y a à peine plus d'un an. Lieu de rencontre idéal pour un café après le diner ou pour manger des tapas tard le soir, l'ambiance est funk, eighties et disco-sound, mais aussi jazzy, le samedi soir.

Rua José Falcão, 180

Mar - Sam. : 18h-04h

www.armazemdocha.com

Porto

Clube Literário do Porto

Ambiente calmo e descontraído, boa opção para quem prefere a conversa à dança. Dividido em cinco pisos, tem um piano bar, sala para exposições, galeria, livraria e auditório. No piano bar ouve-se música ao vivo nas noites de sexta e sábado. Entrada livre.

Rua Nova da Alfândega 22

Todos os dias : 09h30-01h

www.clubeliterariodoporto.co.pt

Porto

Twins

Bar, lounge et disco dans un même espace, le Twins est l'une des adresses incontournables de la nuit de Porto.

Rua do Passeio Alegre 1000 (Foz).

Mar - Sam. : 22h-03h

www.twins.pt

Porto

Trinta e um Café Bar

Espaço bonito, que aposta na música electrónica e negra dos anos 70. Bom ambiente e serviço eficaz.

Rua do Passeio Alegre 564 (Foz).

Qui-Sáb. : 22h-04h

www.trintaenum.com

Porto

Pitch Club

Aposta em sons alternativos e numa programação forte, com concertos ao vivo. O espaço é amplo e divide-se em dois pisos. O rés-do-chão está reservado à discoteca, ao estilo dos clubes londrinos. No piso de cima funciona o bar.

Rua Passos Manuel 34-38

Ven-Sam. : 23h-08h

www.pitch-club.com

Aveiro

Mercado Negro



Um espaço amplo e multifuncional situado em frente ao canal central, com vista para a ria de Aveiro. Um dos espaços preferidos pelos noctívagos da cidade. O bar estende-se por três salas e tem uma selecção musical que foge aos sons mais comerciais. Além do bar, tem auditório, café, loja de música, livraria e loja de design/decoração.

Rua João Mendonça 17

Todos os dias : 14h-00h

Seia

Espaço EGO

Vous trouverez un salon de thé, un bar à tapas, un bar à vin et beaucoup plus dans cette ancienne villa redécourée avec des meubles design et de fortes courtes. Agréable jardin pour les chaudes nuits d'été. **Av. Afonso Costa (Junto Rotunda do Tribunal).**

Tous les jours : 11h-04h

www.espacoego.com

Coimbra

Diligência

Noite calminha, boa sangria, com tradição à mistura. Uma das casas mais prestigiadas nos espectáculos de fado ao vivo

Rua Nova 30

18h-02h

Coimbra

Feito Conceito



Em pleno centro da cidade, junto à Praça da República. Reúne sob o mesmo tecto um salão de chá/bar, um cabeleireiro e duas lojas dedicadas ao design de interiores e design de moda. A decoração ao gosto vintage e o ambiente calmo e familiar caracterizam este espaço, que pretende ser uma alternativa às grandes superfícies comerciais. A selecção musical, ecléctica q.b., vai do fado à electrónica.

Rua Alexandre Herculano 16.

14h-02h30

DESCA ATÉ MENOS 5° AO BAR ONDE TUDO É FEITO DE GELO



Minus 5°, a experiência mais cool da Europa
O bar onde as paredes, os bancos, a decoração e até mesmo os copos são feitos de gelo originário dos glaciares do Canadá.

Palácio do Gelo Shopping | Piso -1, Loja 106
Viseu - Portugal | T. +351 232 483 921



WWW.MINUS5EXPERIENCE.COM

Com o apoio:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Colimbra

BarQuebra

Durante anos chamou-se Quebra Costas, mas agora mudou de nome para Bar Quebra. Um bar histórico da cidade. Nas noites quentes de Verão tem uma agradável esplanada que lhe confere um especial encanto. Nas noites de fins-de-semana há DJs convidados a definir o ritmo da dança.

Rua do Quebra Costas 45/49

Seg-Sáb.: 10h-04h

Lisboa

MariaCaxuxa

Das paredes de mármore aos móveis antigos, que ali continuam a marcar presença, a decoração mantém aura de outros tempos: do tempo da Maria Cachucha. Sonoridades lounge e electrónica. Aos fins-de-semana é frequente estar à pinha e concentrar grupos de pessoas à porta.

Rua da Barroca 6-12 (Bairro Alto), Seg.-Sáb. : 19h-02h

Lisboa

Bicaeense

De todos os bares da Bica, este é o quartel-general. Uma antiga tasca convertida em restaurante, café e bar, com vocação decididamente nocturna. Na sala interior há concertos e DJs, com sonoridades eclécticas ao gosto mais alternativo. Lá fora, concentram-se magotes de gente.

R. da Bica Duarte Belo, 38

Ter-Sáb.: 12h-02h

Lisboa

MeninosdoRio

Presque les pieds dans l'eau, dégustez un cocktail sur l'esplanade ou restaurez-vous à tout heure. Pour prendre un bain de soleil en journée ou vous rafraîchir en soirée.

Rua da Cintura do Porto de Lisboa (Cais do Sodré)

Tous les jours: 12h30-04

Lisboa

OTerraço



Um bar com bastante personalidade, decorado com confortáveis sofás velhos, espreguiçadeiras coloridas e mesas feitas a partir de bobinas de cabos eléctricos. O ambiente é descontraído. Vista extraordinária para o Tejo. **Calçada do Marquês de Tancos 3. Tous les jours: 10h-00h (quando não chove)**

Lisboa

LxFactory

C'est le nouvel espace branché pour sortir en soirée dans la capitale. Un ancien complexe industriel de la 1ère moitié du XXe reconverti en pôle de créativité où artistes et designers ont monté leurs ateliers. Vous y trouverez, jusqu'à tar le soir, concerts, expositions, librairie, restaurant, bar et beaucoup plus.

Rua Rodrigues Faria 103

www.lxfactory.com

Estoril

Tamariz

Discothèque située sur la plage du même nom. On y va pour boire un verre sur la terrasse, danser jusqu'au petit matin, mais aussi pour être vu et se faire voir. Musique: house, electro et r&b. Ouvre seulement pendant les mois d'été. **Praia do Tamariz, Estoril Mar—Sam : 23h-06h. Prendre le train à Cais do Sodré direction Cascais**

Elvas

Tea&Wine

Um espaço para usufruir desde o início da noite, ideal para beber um copo ao som de boa música até às duas da manhã. Ambiente moderno e descontraído. No ar, ouvirá jazz, chill out e electrónica.

Rua Olivença 25

Sex-Sáb.: 22h-02

Zambujera do Mar

Espera-meentrando

O mais carismático bar das redondezas. A decoração, de cores vivas, o ambiente descontraído, os cocktails da casa e os sumos naturais fazem deste um verdadeiro clássico da costa alentejana. No Verão, acolhe frequentemente festas, com DJs conceituados.

Rua das Flores 9 - 10h-04h

Faro

ColumbusBar

Sous les arcades du Largo Manuel Bivar, en plein centre historique, le Columbus est l'un d'un principaux centre d'animation nocturne de la ville. Ambiance décontractée. Musique house. Reçoit parfois des DJs invités. Esplanade. **Largo Manuel Bivar.**

Delta® 

O café dos cafés

Le design qui donne envie



Qosmo la nouvelle machine de Delta Q.

Une machine avec un design unique, facile à transporter et capable de donner sans doute le meilleur café Delta. Qosmo de Delta Q : La machine parfaite pour un café parfait.



www.mydeltaq.com
SERVICE CLIENT
01 30 11 11 12

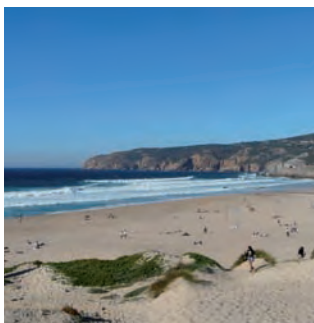
Costa Verde

Ancora Caminha

Muito marcada pela presença de pescadores, ali não faltam barcos típicos e toda a azafama em dias de faina. Praia de Vila Praia de Âncora também convida a passeios em duas rodas ou a revigorantes caminhadas pela marginal.

Afife Viana do Castelo

Muito marcada pela presença de pescadores, ali não faltam barcos típicos e toda a azafama em dias de faina. Praia de Vila Praia de Âncora também convida a passeios em duas rodas ou a revigorantes caminhadas pela marginal.



Foz do Neiva Esposende

Praia que se prolonga por uma imensa extensão de areia onde poderá contemplar a beleza da vegetação natural envolvente.

O percurso até à praia, faz-se por entre passadiços de madeira, que facilitam os acessos.

Os banhistas podem em alternativa a banhos, dar agradáveis caminhadas e observar as espécies de fauna e flora características da região.

Mindelo Vila do Conde

Também conhecida como Praia da Gafa, tem uns rochedos que dão boas fotografias com o rebentar das ondas. É uma praia abrigada e sem fundos, sendo frequentada por famílias com crianças pequenas. Existem rampas de acesso às instalações sanitárias, facilitando a deslocação de deficientes físicos.



Memória Matosinhos

Au-delà d'un paysage de dunes à perte de vue, vous y trouverez un élément historique incontournable: l'Obélisque de la Mémoire, qui marque la fin de l'Absolutisme au Portugal. Services disponibles : location de parasols, bibliothèque, activités sportives.

Senhora da Pedra Vila Nova de Gaia

É incontornável não deixar de se fazer referência à magnífica Capela que mergulha pelo Oceano. Uma referência única que se prende ao facto da religiosidade das gentes do mar e não só. Com um considerável areal, a Praia do Senhor da Pedra, convida em dias de mar mais agitado, à prática do surf, bodyboard e outros desportos náuticos. Tem boas infra-estruturas para banhistas, como aluguer de toldos, sanitários, entre outros.

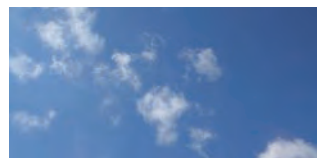
Costa de Prata

Barra Aveiro

Com o seu farol imponente, um dos mais altos da Europa, a Barra é um local privilegiado para se assistir à entrada e saída dos barcos de pesca, ora escoltados pelas gaivotas, ora acenados com lenços brancos. A Barra é um local ideal para a prática do surf, windsurf, vela e pesca de mar. Durante o Verão as festas e os bares dão um colorido diferente à noite, tornando-se esta numa das praias mais frequentadas da região.

Torrão do Lameiro Ovar

A Praia Torrão do Lameiro parece ter tudo em grandes dimensões, desde a extensão do areal à grandeza do mar que em dias de marés mais agitadas tem uma beleza única. A praia que serve de palco para trabalho de pescadores, deixa os veraneantes observarem as tradicionais embarcações e o vaivém de barcos em dias de pesca. A beleza da paisagem envolvente, conta com as magníficas dunas e com o refrescante pinhal.



Tocha Cantanhede

Combina uma magnífica extensão dunar com o oceano a perder de vista. As redes pesqueiras e os próprios barcos ao longo da praia, lembram que estamos em terras de pescadores e de bom peixe. Com boas infra-estruturas de apoio, é possível encontrar entre elas uma biblioteca de praia.

mobisud

Offre mobile sans engagement

Vos appels vers la France et le Portugal moins chers !

vers tous les fixes et mobiles 24h/24 !

Opérateurs Destinations*	Orange Mobicarte ⁽¹⁾	Bouygues Telecom La carte ⁽²⁾	Mobisud ⁽³⁾
Mobiles PORTUGAL	0,70 €/min	0,50 €/min	0,28 €/min
Mobiles FRANCE	0,50 €/min	0,45 €/min	0,28 €/min
Mobiles MOBISUD	0,50 €/min	0,45 €/min	0,14 €/min⁽⁴⁾

Voir conditions détaillées des tarifs indiqués dans les mentions légales ci-dessous



Liste des points de vente disponible sur

www.mobisud.fr (coût d'une connexion)

ou au **0805 70 30 30** (appel gratuit depuis un fixe)

Tarifs constatés au 20 juin 2010 pour une recharge de 50 eur. Appels depuis la France métropolitaine
(1) Orange mobicarte : hors plan soir et week-end (2) Bouygues Telecom la carte, formule 2 fois plus. (3)
Tarifs au 27.07.2010, valables pour une recharge mobisud de 50€. Tarification à la seconde dès la première
seconde pour les appels émis vers la France et les Dom. Tarification à la minute pour les autres destinations
d'appels. Voir détails de l'offre sur www.mobisud.fr. (4) Tarif applicable au 27 juillet 2010 pour les appels
passés depuis la France ET depuis un numéro Mobisud, vers un autre numéro Mobisud dont l'appel est
reçu en France. Appels décomptés à la seconde dès la première seconde. Mobisud SA - 855 avenue
Roger Salengro - 92370 Chaville - SA au capital de 14.631.690 € - RCS Paris 429 439 151



Se rapprocher, tout simplement

Areia Branca Lourinhã

Situada a 65 km de Lisboa a norte de Lisboa, perto da A8, é de fácil acesso. Ponto de referência no turismo da região, possui todas as condições necessárias para proporcionar longos momentos de lazer. Com um leque variado de opções que vão desde mini – golfe a aulas de surf e bodyboard, é o local ideal para quem procura animação e divertimento. Restaurantes, bares e esplanadas complementam a oferta turística. Em 2009, esta praia foi alvo de uma requalificação urbana que a dotou de novos e variados espaços de lazer para toda a família.

**Baleal** Peniche

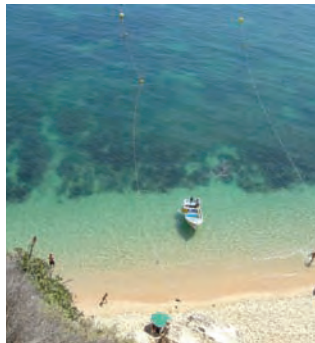
Longue étendue de sable fin, Baleal est une plage pour tous les goûts: côté sud, c'est le paradis des surfeurs et des bodyboarders, côté nord, celui des familles, plus protégé du vent, il est propice à la baignade des enfants. À cinq minutes de Peniche, vous pourrez toujours aller vous baigner jusqu'au Cabo Carvoeiro et ou faire une excursion jusqu'aux Ilhas Berlengas si vous êtes fatigué de la plage.

Costa Azul**Ursa** Sintra

Um dos mais belos tesouros naturais do concelho de Sintra. Areia fina. Acessos difíceis. As zonas de estacionamento automóvel encontram-se a cerca de 140m de altitude, desnível este que tem de ser vencido pelo visitante para chegar à praia.

Costa da Caparica

As praias da Costa da Caparica estendem-se ao longo dos 15 quilómetros. A maioria das praias é vigiada durante o Verão, possuem estacionamento e restaurantes ou bares de apoio.

**Comporta** Grândola

Située à l'extrémité sud de la Péninsule de Tróia, cette plage est très recherchée par les estivants, en raison de la facilité d'accès et d'un vaste espace de stationnement. Se trouve à la limite de la Réserve Naturelle de l'Estuaire du Sado, végétation dunaire préservée, entourée d'une pinède. Location de parasols, douches, restauration.

Costa Vicentina**Almogrove** Odemira

Com duas partes muito distintas entre si, Almogrove é uma das praias mais bonitas da Costa Alentejana. De um lado, a praia de rochas e arribas de xisto, do outro, a praia de areia encostada às dunas. Boas condições para a prática do Bodyboard e do Surf.

Infra-estruturas disponíveis: Parque de estacionamento, Restaurante. Acesso a deficientes.

Zambujeiro do Mar Odemira

A praia está rodeada por falésias altas, de onde se pode apreciar um deslumbrante panorama sobre o oceano. Banhada por um mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf e bodyboard, a praia está situada junto à povoação da Zambujeira do Mar, com acesso directo. Muito concorrida durante o verão, regista uma enorme afluência de jovens no 1º fim de semana de Agosto devido ao Festival do Sudoeste, um dos mais importantes festivais de música de Portugal.

Algarve**Deserta** Faro

A Ilha Deserta, também conhecida por Ilha da Barreta, é o local ideal para aqueles que adoram contemplar a natureza no seu estado mais selvagem. As espécies características da Ria Formosa, encontram-se aqui no seu pleno. Toda a fauna e flora da ria, os percursos que se podem fazer de barco, aliados aos mergulhos nas águas de um mar cristalino, são definitivamente motivo para optar por esta ilha.

Vale dos Homens Aljezur



Depuis Aljezur, vous pouvez explorer les merveilleuses plages de la côte occidentale, parmi lesquelles, Vale dos Homens qui constitue un véritable havre de paix. D'ailleurs, tant au nord qu'au sud, par de hautes falaises, c'est une plage peu fréquentée et une excellente option pour celui qui préfère le calme et l'isolement. Fréquentée par les surfeurs en raison des caractéristiques de son remous ainsi que par les naturistes, cette plage est surveillée en période balnéaire.

Barril Távira

Intégrée au Parc Naturel de la Ria Formosa, se caractérise par une étendue de sable à perte de vue et une agréable température de ses eaux. Pour accéder à ce paradis, il faut prendre le pittoresque train qui part à proximité du Village Touristique de Pedras d'El Rei, ou faire la traversée en bateau depuis l'Île de Tavira avec des lignes régulières pendant l'été. Il existe une zone réservée à la pratique du Naturisme.



Proteja o que é de todos...

....Mantendo a praia limpa

Há sacos do lixo ao longo do areal, use-os. Não deixe pontas de cigarro ou garrafas de plástico. Tudo o que ficar na praia, provavelmente irá parar ao mar, demorando muitos anos a degradar-se!

...Respeite o ecossistema

Há seres vivos que vivem na praia todo o ano, por isso, respeite o seu habitat: circule unicamente pelos acessos e trilhos existentes. Evite arrancar vegetação, destruir ninhos ou focas e acampar nas dunas.

Proteja-se....

Evite exposições prolongadas ao sol, especialmente entre as 12 e as 16 horas. Use um protector solar adequado. Prefira praias vigiadas e respeite as recomendações do nadador salvador. Antes de tomar banho, faça contas ao tempo da digestão.



Rivaró nº 07/2001

AVENTURA EMIGRANTE

Dois programas, duas aventuras.
Todas as 3ª, 4ª e 5ª feira do mês
de Agosto.

A partir de:

20€

Família
e
Amigos

Parceiro: capmagellan.org
agiteur lusophone

Contactos:
Oliveira
Póvoa de Lanhoso
253 635 763
info@diver.com.pt

O MAIOR PARQUE AVENTURA IBERICO

WWW.DIVER.COM.PT



Algarve2010

ALLGARVE

O programa Algarve vai este ano para a quarta edição e oferece um leque de eventos culturais, de animação e desportivos cada vez mais ambicioso. O objectivo é valorizar o Algarve como destino turístico de qualidade, associado ao glamour e sofisticação. Além das belas praias esta região reúne características singulares ideais para a prática de desportos, realização de espectáculos culturais e de animação. Monumentos e construções antigas são aproveitados para exposições de arte contemporânea permitindo a valorização do produto como um todo. Os vários concertos em toda a Região permitem noites agradáveis em família ao som de conceituados artistas nacionais e internacionais. O Algarve Gourmet alia o moderno à tradição no festival do Marisco e no Museu de Portimão, onde chefs de referência proporcionam uma degustação dos melhores produtos algarvios tratados de forma sofisticada. O desporto valoriza a região, que oferece condições únicas, e espaços agradáveis para a prática do golfe, desportos náuticos e muitos outros. Os objectivos do programa Allgarve continuam a ser a diversificação da oferta de lazer criando um novo conceito de turismo de verão com diferentes motivos de atracção, responder às expectativas dos turistas mais exigentes e com maior poder de compra e gerar notoriedade e atrair maiores fluxos turísticos a médio/longo prazo para o Algarve.

www.allgarve.pt

MÚSICA

3 de Julho - Gabriella Cilmi
Cais Fluvial de Alcoutim - 10€ et 20€

16 de Julho - Natalie Cole
Real Marina Hotel & Spa
Olhão - 30€ et 68€

17 de Julho - Kurt Elling
Jardim da Verbena
São Brás de Alportel - 20€

24 de Julho - Diana Krall
Monumento Eng.º Duarte
Pacheco
Loulé - 35€ et 40€

31 de Julho - McCoy Tyner
Monumento Eng.º Duarte
Pacheco
Loulé - 20€

4 de Agosto - Amália Hoje

Fábrica Balseense
Tavira - 15€

7 de Agosto - Colbie Caillat
Monumento Eng.º Duarte
Pacheco
Loulé - 30€

14 de Agosto - Camané
Zona Ribeirinha de Vila Real de
São António - 15€

17 de Agosto - Anastacia
CS Herdade dos Salgados
Albufeira - 30€

21 de Agosto - Ana Moura
Vale do Lobo - 20€

22 de Agosto - Jamie Cullum
Balaia Golf Village, Albufeira - 30€

11 de Setembro - Rodrigo Leão
Teatro das Figuras
Faro - 20€ et 15€

Arte

23 de Junho a 2 de Outubro - «Negreiros e Guarani» de José de Guimarães
Galeria de Arte - Convento - Espírito Santo - Loulé

3 de Julho a 30 de Novembro - Natural Forms, Industrial Sensibility
Escultura Britânica / Coleção Museu Berardo - Fortaleza de Sagres

10 de Julho a 30 de Novembro - Amália Nossa
Igreja da Misericórdia - Silves

Gastronomia

16 a 24 de Julho
Espaço Algarve Gourmet no Museu de Portimão, Portimão

10 a 15 de Agosto
Espaço Algarve Gourmet no Festival do Marisco de Olhão, Olhão

1 a 5 de Setembro
Cataplana Experience
Marina de Vilamoura, Vilamoura

Desporto

2 a 4 de Julho
Campeonato do Mundo de Carros de Turismo - Autódromo Internacional do Algarve, Portimão

16 a 18 de Julho
1000 km's Le Mans Series - Autódromo Internacional do Algarve, Portimão

8 a 9 de Agosto
Race of Champions - Autódromo Internacional do Algarve, Portimão

Animação

7 de Julho a 19 de Agosto, 22h
XVII Festival Sete Sóis Sete Luas
Praia da Manta Rota, Vila Real de São António

7 a 15 de Agosto
Feira Medieval de Silves
Silves

26 a 29 de Agosto
Dias Medievais de Castro Marim
Castro Marim

28 de Agosto
Noite Branca - Algarve
Centro da Cidade, Loulé



ENCONTRO EUROPEU
DE JOVENS
LUSODESCENDENTES
ESPINHO~2010



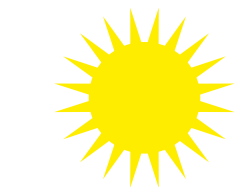
1-8 de Agosto

És Lusodescendente?

Tens entre 18 e 30 anos?

Fazes parte de uma associação?

40 Jovens Lusodescendentes, representando vários países Europeus, reunidos num encontro fantástico!



DESCOBRIR

DESFRUTAR

SENSIBILIZAR

PARTILHAR

DEBATER



Participação gratuita!*

Lugares limitados!

* Inscrições até 1 de Junho. A viagem de ida e volta ficará a cargo de cada participante.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES - Coordenação das Colectividades Portuguesas de França, 17 Rue de Turbigo, 75002 Paris.
CONTACTOS - Tel. +33.1.44.62.05.04, monica.fins@ccpf.info, www.ccpf.info, www.wix.com/ccpfinfo/eej13

Organização

Parceiros



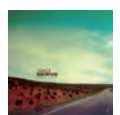
Sugestões musicais

Dois Selos e Um Carimbo - Deolinda
EMI - 2010



Este é o segundo disco dos Deolinda. «Dois Selos e Um Carimbo» é um disco mais calmo que o seu antecessor. Ou como a banda diria, «mais maduro».

Longe - Pedro Abrunhosa e Comité Caviar
Universal - 2010



Pedro Abrunhosa mudou de equipa técnica, convocando João Bessa para seu parceiro, que faz de "Longe", um álbum "de estrada" no velho sentido que os rockers americanos atribuem à expressão.

Fuga - Tiago Bettencourt & Mantha
Universal - 2010



O novo disco foi gravado entre o Canadá e Lisboa. "Em Fuga" conta com a participação de Inês Castelo-Branco, Pedro Gonçalves (Dead Combo), os Mantha João Lencastre (bateria) e Tiago Maia (baixo e guitarras), e Benny Lackner (piano).

Motion - Bernardo Sasseti
Trem Azul - 2010



«Motion» era aguardado com expectativa. Afinal, apesar de terem mantido uma profícua actividade - quer a solo, quer em trio -, Sasseti (piano), Barretto (contrabaixo) e Frazão (bateria) não lançavam um disco como trio há sete anos.

Uma Autora, 202 Canções - Amélia Muge
Caracter Editora - 2009



Livro/CD da Amélia Muge. Um livro com ilustrações e algumas fotos da própria Amélia, poemas em edição bilingue e um CD áudio com 14 temas cujo conceito é o mesmo que presidiu ao espectáculo «1 Autora, 202 Canções» apresentado no ano passado.

Où acheter

Lisbonne

Louie Louie
Rua Nova da Trindade 8-A
(Chiado)
www.louielouie.biz
Du lun. au Sam. 11h-20h
Dim. 15h-20h
Flur
Sta. apolónia, lisboa
Tel: 218821101
www.flur.pt
Lun. au Sam. 13h - 21h
fériés: 15h - 20h

Porto

Jo-Jo's Music
R. Cedofeita, 451 - Loja 2
4050-181 PORTO
www.cdgo.com
Vent également des cd online.
MC - MUNDO DA CANÇÃO
Rua Duque de Saldanha, 101
4300-464 Porto
www.mundodacancao.com

Virou - Diabo Na cruz
FlorCaveira - 2009



Considerado um dos mais surpreendentes discos de música portuguesa lançados em 2009, "Virou" mistura, de forma brilhante, o folclore, a música tradicional portuguesa e o rock. Compõem o projecto Jorge Cruz, Bernardo Barata, João Gil, B Fachada e João Pinheiro.

Sugestões de leitura em português



Caim - José Saramago, Editorial Caminho, 2009
«A história dos homens é a história dos seus desentendimentos com deus, nem ele nos entende a nós, nem nós o entendemos a ele.» (José Saramago).

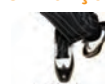
Histórias Rocambolísticas da História de Portugal - João Ferreira, Ed. A Esfera dos Livros, 2010
Podem parecer-lhe históricas aneddoticas, falsas, absolutamente surreais. Muitas delas nunca nos foram contadas na escola. Mas fique a saber que são quadros bem reais e fazem parte dos nove séculos da História de Portugal.



Ismael e Chopin - Miguel Sousa Tavares, Ed. Oficina do Livro, 2010

Uma amizade improvável entre um músico e um coelho. Ismael é um coelho bravo que vive no bosque. Dos seus 51 irmãos, foi ele o escolhido pelo pai, o respeitado Coelho Maltese, para ficar junto de si e aprender tudo o que ele tinha para ensinar: todos os segredos do bosque, todos os segredos do mundo.

en français



Les Femmes de mon père - José Eduardo Agualusa, Ed. Métailié, 2009

A sa mort, le célèbre compositeur angolais Faustino Manso a laissé derrière lui sept veuves et dix-huit enfants. Sa plus jeune fille, Laurentina, metteur en scène de cinéma et documentariste, essaie de reconstituer la vie agitée du musicien. Dans ce roman, la réalité et la fiction se côtoient et marchent d'un même pas, la première nourrissant la seconde. Sur les terres que parcourt Agualusa, la réalité est presque toujours plus invraisemblable que la fiction.

Où acheter

Lisbonne

Livraria Fabula Urbis
Rua de Augusto Rosa, 27 (Alfama)
tel: 21 888 50 32
www.fabula-urbis.pt
Tous les jours 10h-14/15h-20h
Spécialisée en livres sur Lisbonne
Livraria Bertrand
Rua Garrett, 73/75 (Chiado)
Tel: 213476122
www.bertrand.pt
ouvert tous les jours

Porto

Livraria Lello
Rua das Carmelitas 144
Tel. 222002037. Lun-Sam. 10h-19h
Il paraît que c'est la 3^e plus belle librairie du monde!
Livraria Bertrand
R. St. Catarina 312/350 Loja 1, 1^{er} ét.
Tel: 22338970
www.bertrand.pt
ouvert tous les jours



sam  CELUI QUI CONDUIT, C'EST CELUI QUI NE BOIT PAS.

www.sortezrevenez.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES





Escalada

Actividade de escalada em vias de rocha quartzítica (que se caracteriza pela elevada dureza). A estrutura das vias é muito diversificada, apresentando sempre bons apoios (presa grande). Também existe a possibilidade de efectuar um via um pouco mais difícil, que além de ter bons apoios é um bocado mais inclinada negativamente (extrapumada). A envolvente paisagística é deslumbrante, com uma tranquilidade natural, e junto a uma das aldeias de xisto, a Pena. O Penedo de Góis é o ponto mais alto do concelho de Góis (1048m) e é formado por aglomerados de rocha quartzítica que escarpam as vertentes desta Serra, tornando-a num local adequado para a prática de actividades de montanhismo.

Longitude das vias: máximo de 25 metros. Altitude do local: 550 metros.

Ponto de encontro: 9h30m / 14h30 – bombas de gasolina do Esporão (Góis).

Duração / preço:

- Opção 1: Manhã ou tarde (3h) – 25 euros /pax
- Opção 2: Dia inteiro (5h) – 30 euros/pax

Trans Serrano

Bairro S. Paulo, 2 / 3330
304 GÓIS

T. 235 778 938 ou telem. 969840055/
961787772 (2ª a 6ª das 9h-18h)

Email geral@transserrano.com

www.transserrano.com



Caminhada aquática

Rio Ceira - Góis

Caminhada aquática pelo leito do rio Ceira. Este rio possui uma galeria ripícola bem preservada. Tem início na Foz da Fonte, um local espectacular do rio, onde no passado os habitantes locais desviaram o leito do rio Ceira, escavando um túnel na montanha. O percurso inicia-se aqui, junto ao túnel, um local que se presta para fotografias inesquecíveis, num local onde mais ninguém vai. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes através de saltos. Ao longo deste sector pode-se ver antigos moinhos, lagares de azeite, muros de propriedades agrícolas e pontes, tudo feito em xisto e lousa. A meio encontra-se um açude de uma antiga serração movida a água, com permite diversos tipos de saltos de 2 a 3 metros para um poço muito fundo. Terminamos na Ponte Velha da Cabreira, um local deslumbrante com o lagar, moinho e tulhas, tudo em pedra da região.

Ponto de encontro: 9h30m – BV Góis. Duração: 4h a 5h.

Preço: 17,5 euros /pax. Inclui equipamento pessoal (fato completo de neoprene, capacete), seguros e enquadramento por monitores experientes. Mínimo: 6. Máximo: 20 participantes

Trans Serrano

www.transserrano.com

Desportos Náuticos (outros)

www.confiquatro.pt

www.subazul.pt

www.mergulhomania.com



Trekking na Serra

Serra da Estrela I

Trekking moderado, em autonomia (com acampamento), indicado para os amantes do montanhismo. Um total de 32Km em dois dias, com início e final em Manteigas, passagem pelo Vale Glaciar do Zêzere e Poço do Inferno. Tipo de percurso: Circular. Duração: 2 dias. Desnível 1º dia: 730m. Distância 1º dia: 13km. Distância 2º dia: 19km. Desnível 2º dia: 800m. Dificuldade: Moderada/Elevada. Ponto de encontro: 10h30m – Manteigas (Posto de Turismo). Preço: 30 euros/pax. Inclui guias e seguro. Mínimo de 8 participantes.

Serra da Estrela II

Trekking difícil, em autonomia (com acampamento), indicado para os amantes das longas caminhadas. Cerca de 27Km em dois dias, com início e final em Loriga, passagem pela Garganta de Loriga e Cântaro Magro. Tipo de percurso: Circular. Duração: 2 dias. Desnível 1º dia: 1090m (ao longo de 12km a subir) + 490m (ao longo de 1,5km a descer). Desnível 2º dia: 490m (ao longo de 1,5km a subir) + 1090m (ao longo de 12km a descer). Dificuldade: Elevada. Ponto de encontro: 9h30m – Loriga. Preço: 30 euros /pax. Inclui guias e seguro. Mínimo de 8 participantes.

Trans Serrano

www.transserrano.com

Federação Portuguesa de Campismo e Montanhismo

www.fcportugal.com

Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada

www.fpme.org



Canoagem

Canoagem nocturna: descida do rio Mondego – Rebordosa/Coimbra (P/Mizarela) (Jun-Set)

Descida nocturna. Uma diferente perspectiva do maior rio português, acompanhado pela fase de lua cheia e com apoios de monitores. Ponto de encontro: 21h30 - Praia Fluvial da Misarela/Torres do Mondego (Coimbra). Duração: 2h-3h. Preço: 20 euros. Suplemento de fato + impermeável: 5 euros/pax. Inclui equipamentos, enquadramento, guias, seguros, transporte Coimbra – Penacova. Não aconselhável a menores de 12 anos.

Descida do rio Mondego – Penacova/Coimbra (P/Mizarela) – todo o ano

Descida em canoa do maior rio português, um rio largo e com uma corrente constante, indicado para a iniciação à canoagem. Ponto de encontro: 10h - Praia Fluvial da Misarela/Torres do Mondego (Coimbra). Duração: 10h-15h. Preço: 20 euros/pax. Inclui equipamentos, seguros, enquadramento, guias e transporte de condutores entre Coimbra e Penacova.

www.transserrano.com



Hipismo

O Centro Hípico Montebelo oferece condições únicas para a prática do hipismo, pelas suas completas infra-estruturas projectadas para a generalidade das actividades equestres e pela beleza da sua envolvente paisagística. Enquadrado pela belíssima paisagem da Serra da Estrela e do Caramulo é uma referência na arte equestre. O Centro Hípico Montebelo oferece-lhe uma vasta escolha de aluguer de cavalos e pôneis. Dispõe de um picadeiro coberto (50*25m) e de vários picadeiros ao ar livre, pista de obstáculos e campo de treinos.

Se pretende desfrutar de um passeio a cavalo com uma vista de encantar, se deseja iniciar-se ou aperfeiçoar a sua técnica, tem a certeza de encontrar aqui tudo o que precisa.

O espaço ideal para passar dias inesquecíveis em plena natureza ou assistir a provas e espectáculos equestres.

Centro Hípico Montebelo

Farminhão, Viseu

Tel. 232 856 474 / 963 939 162

www.centrohipicomontebelo.pt



Bicicleta todo-o-terreno

Percursos em bicicleta todo-o-terreno

O BTT é uma modalidade de ciclismo na qual o objectivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. É um desporto que envolve resistência, destreza e auto-suficiência. Como é comum a prática do desporto em locais isolados, o aspecto de auto-suficiência é importante para que o ciclista consiga realizar pequenos reparos na sua bicicleta. Percursos guiados com bicicleta, guia e viatura de apoio (mínimo 8 paxs) na zona de Góis, Lousã, Arganil e Penacova. Preço: 17,5 euros/pax.

Duração e dificuldade: variável de acordo com características do grupo. Opção de aluguer de btt / dia: 10 euros.

www.transserrano.com

outros contactos

www.sal.pt

www.trilhos.pt

www.muitaventura.com

www.equinocio.com

www.geoaventura.pt



Le Café, qualités insoupçonnées...

Serré ou allongé, arabica ou robusta, le «petit noir» se décline en de multiples breuvages séduisants et stimulants. Consommé avec modération, il peut même se révéler un allié pour votre santé. Comme de toutes les bonnes choses, il ne faut juste pas en abuser. A consommer donc avec modération !

A condition de ne pas en abuser, le café est à la fois bon pour le cœur et la digestion. Des

études en cours évoquent même un rôle protecteur de cette boisson contre certaines maladies comme l'Alzheimer. Et surtout, le café est un stimulant hors norme, permettant d'augmenter la concentration, de diminuer la fatigue, de tenir éveillé, de favoriser la mémorisation, etc. Grâce à une absorption rapide de la caféine dans l'organisme (son taux maximal est atteint 30 minutes après son ingestion), ces effets ne se font pas attendre, d'où le coup de fouet pratiquement immédiat. Mais attention, lorsque vous conduisez, si vous vous sentez fatigué, ne vous réfégiez pas dans du café! S'il stimule, il n'élimine pas la fatigue, donc conducteurs, **TOUTES LES DEUX HEURES, LA PAUSE S'IMPOSE!**

tennis

Vale de Lobo Champions Tour

Durant 4 jours, la ville de Vale de Lobo est le théâtre du seul tournoi portugais intégrant le ATP Champions Tour, le circuit mondial des vétérans. Tout au long du tournoi, le court central de l'Académie de tennis de Vale do Lobo accueille certains des plus grands noms du tennis mondial. Greg Rusedski et Thomas Enqvist ont déjà confirmé leur présence à l'édition de 2010. En 2009, le britannique Greg Rusedski remporta le trophée. Excellente ambiance, décontraction et bonne humeur sont les principales caractéristiques de cet événement qui, grâce aux spectateurs venant des quatre coins de l'Europe, prend des faux airs de «Wimbledon de l'Algarve».

**mardi 10 août au vendredi
Vale de Lobo**

www.grandchampions.org

jet ski

Championnat d'Europe

Le championnat d'Europe de Jet Ski s'arrête dans le nord du Portugal les 23, 24 et 25 juillet pour le Grand Prix de Mirandela.

Cette étape du championnat d'Europe est l'une des plus prestigieuses sur le plan international, en raison des conditions uniques offertes par le fleuve Tua.

Bénéficiant de la présence des meilleurs pilotes de cette discipline, l'événement accueille également des milliers de spectateurs qui suivent les épreuves avec beaucoup d'enthousiasme depuis les rives du fleuve. Une épreuve à découvrir pour ceux qui aiment les sports extrêmes

**Grand Prix de Mirandela.
vendredi 23 juillet au dimanche
25 juillet 2010**

www.fpjetski.pt

course aérienne

Red Bull Air Race

La Red Bull Race World Series, la compétition la plus atypique des sports mécaniques, regroupe les meilleurs pilotes d'un sport basé sur la vitesse, la précision et la technique. Utilisant des avions de course rapides, agiles et légers, les pilotes volent à basse altitude et peuvent atteindre des vitesses de l'ordre de 370 km/h sur un tracé composé de balises remplies d'air. Cette année, le tour du monde des Red Bull Air Race World Series emmènera quinze des meilleurs pilotes internationaux, dont quatre rookies originaires de quatre continents, dans six pays. L'étape portugaise aura pour cadre la ville de Lisbonne.

4 et 5 septembre - Lisbonne

www.redbullairrace.com

beach soccer

Finaledel' EuroLeague

L'Euro Ligue de Pro Beach Soccer est une compétition annuelle réunissant les meilleures équipes européennes du classement Beach Soccer World Wide. Après les 4 étapes de qualification, la Super Finale se déroulera à **Vila Real de Santo Antonio du 26 au 29 août.**

course automobile

1000km Le Mans Series

L'Autodrome International de l'Algarve (AIA) accueille cette année la nocturne des 1000 km Le Mans Series auxquels participera, entre autres pilotes, le portugais Pedro Lamy, membre de l'équipe officiel Peugeot Sports. Cette étape fait partie intégrante des 5 circuits qui composent cette épreuve avec le circuit Paul Ricard, le circuit de Spa-Francorchamps, le Hungaroring et Silverstone.

**1000 km Le Mans Series
15 au 17 juillet - Algarve**

www.lemans-series.com

football

Matches amicaux**SL Benfica**

17 et 18 juillet - Tournoi Cidade de Guimarães avec V. Guimarães et Groningen (Pays-Bas)

24 juillet à Lisbonne - Match de présentation, face à Monaco

27 juillet à Albufeira (Algarve) - Match face à Sunderland

31 juillet au 1er août - Tournoi du Guadiana, avec Feyenoord et Aston Villa.

3 août à Lisbonne - Eusébio Cup / Match face à Tottenham

Sporting CP

9 juillet à Bulle (Suisse) - Match face au Young Boys

11 juillet à Evian (France) - Match face face à OGC Nice

14 juillet à Thonon (France) - Match face au Paris Saint Germain

18 juillet à Lisbonne - Match de présentation face à Lyon

21 juillet à Boston (Etats-Unis) - Match face au Celtic de Glasgow

23 juillet à New York (Etats-Unis) - Match face à Manchester City

25 juillet à New York (Etats-Unis) - Match face à Tottenham

FC Porto

11 juillet - Match face à Preussen

15 juillet - Match face à Trabzonspor

18 juillet à Porto - Match face à l'Ajazz d'Amsterdam

24 juillet à Porto - Match face à Marseille

31 juillet - Tournoi de Paris, avec le Paris SG, Bordeaux et l'AS Roma

vélo

Volta a Portugal 2009

Le 71ème Tour du Portugal à bicyclette se réalise du 4 au 15 août 2009.

C'est l'épreuve reine du cyclisme portugais, qui parcourt le Portugal durant la première quinzaine d'août. En 2009, c'est l'espagnol David Blanco qui s'est imposé pour la troisième fois.

www.volta-portugal.com



Chaque année, **Macif Prévention** organise plus de 1800 actions de prévention dans le domaine de la sécurité routière, de la prévention du suicide, des accidents de la vie courante, des risques naturels majeurs et de la sécurité en mer.

Locales ou nationales, ces actions de terrain sont dédiées à différentes populations : enfants, adolescents, adultes ou seniors.

Premier assureur de la famille en France, la Macif est activement impliquée dans le domaine de la prévention depuis plus de 20 ans et y consacre un budget annuel de 4,3 millions d'euros.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Rendez-vous sur :

- www.macif.fr - rubrique prévention
- www.prudence@macif.fr
- <http://c-nario.macif.fr>

PREVENTION



Prevenirosiscos

Antes de se sentar ao volante:

- Verifique o sistema de travagem, os níveis de óleo e de água, a direcção, a suspensão, a bateria e os limpa pára-brisas.
- Controle o desgaste e a pressão dos pneus.
- Verifique a focagem dos faróis e limpe-os.
- Verifique que tem triângulo de sinalização e um jogo de luzes suplentes.

Planeie a sua viagem!

- Estude o seu itinerário e informe-se sobre eventuais perturbações (obras).
- Planeie quando e onde parar para comer, dormir ou fazer uma sesta.
- Informe-se sobre as condições de trânsito.
- Evite as horas de ponta e o trânsito intenso de sábado, prefira viajar ao domingo.

Fadiga ao volante

A fadiga provoca uma diminuição da vigilância e aumenta o tempo de reacção do condutor.

Um acidente em cada 3 é causado pela sonolência! Saiba reconhecer os sinais: bocejos, pálpebras pesadas, vista cansada, crispação do pescoço e ombros, dificuldade em concentrar-se na condução... Aos primeiros sinais, e mesmo que não lhe faltem muitos km, pare logo que possível! Contra a fadiga ao volante:

- Descanse antes de seguir viagem. Não parta após um dia longo de trabalho.
- Não parta de estômago vazio. Tome uma refeição ligeira e não ingira álcool, prefira uma bebida estimulante (café, chá).
- Pare pelo menos de 2 em 2 horas. Faça uma pequena sesta, estique o corpo, passeie.
- Tenha cuidado com alguns medicamentos que favorecem a sonolência e diminuem a vigilância.
- Não sobreaqueça o interior do carro e areje-o regularmente.

Lembre-se:

- Circule pela faixa da direita.
- Assinale sistematicamente as suas mudanças de vias e de direcção.
- Quando o tráfego é intenso, evite as mudanças de faixa.



InfosUtileFrance

Conditions de circulation

www.bison-fute.equipement.gouv.fr

www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr

www.autoroutes.fr

Service Audiotel : 08 26 02 20 22

Service Audiotel : 08 36 68 10 77

Prévisions météorologiques

www.meteo.fr

Service Audiotel : 08 36 68 08 08 + n° Dpt

A velocidade

Antes de se sentar ao volante:

- A velocidade é limitada em toda rede rodoviária francesa, espanhola e portuguesa. A velocidade máxima autorizada está indicada a cada mudança de limitação. Em caso de mau tempo, os limites autorizados são reduzidos.
- O tempo ganho obtido ultrapassando esses limites é insignificante em comparação aos riscos corridos
- Conduzir depressa cansa e provoca uma perda de vigilância, dois factores essenciais nos acidentes.

O álcool

O álcool tem consequências imediatas na condução:

- redução do campo de visão
 - aumento do tempo de reacção
 - má estimativa das distâncias
 - má avaliação da situação e dos riscos
 - distúrbio da coordenação e da sincronização dos gestos
- A melhor atitude é evitar de beber se deve conduzir, ou não conduzir se bebeu.

Em França, Espanha e Portugal, o limite legal de álcool no sangue é de 0,5 g/l. (o que corresponde a 2 copos num bar; em casa a dose de álcool varia consoante o tamanho do copo!).

Adroga

Não há drogas “leves” ao volante. Nenhuma substância psico-activa (cannabis, ecstasy, heroína, etc.) é compatível com a condução de um veículo. A mistura de substâncias aumenta os riscos de sonolência e modifica a percepção visual.

Não sobre-estime as suas capacidades!



InfosUtilePortugal

Autoridade Nacional Segurança Rodoviária

Avenida da República 16, Lisboa

Linha de Informações: 707 20 00 11

www.ansr.pt

Serviço Nacional de Trânsito = 800 21 01 01

Previsões meteorológicas

www.meteo.pt - Tel: 760 786 774

Téléphones d'urgences :

Secours = 112

Pompiers = 213 422 222

O cintos de segurança

- Porque a taxa de mortalidade nas estradas é cinco a seis vezes mais elevada nos passageiros que, por negligência, não apertam o cinto de segurança, o seu uso é obrigatório.
- Esta regra aplica-se a todos os passageiros, tanto à frente como atrás, na estrada e nas aglomerações.

O telemóvel

- Não conduza segurando o telemóvel com a mão. Se for necessário atender uma chamada urgente, utilize um kit de mãos livres ou um auricular.
- No entanto, mesmo com um sistema de mãos livres, o uso do telemóvel ao volante é perigoso porque reduz a atenção do automobilista

O que fazer em caso de acidente

Sinalizar

- Acenda as luzes de emergência.
 - Vista o colete reflector.
 - Meta os passageiros ao abrigo no exterior do veículo, saindo do lado oposto ao tráfego. Na auto-estrada, coloque-se atrás das barreiras de segurança.
 - Coloque o triângulo de sinalização a uma distância de 200m a montante, com a condição que seja possível de o fazer na máxima segurança.
- Atenção: não fume perto do local do acidente, para evitar um incêndio.

Alertar

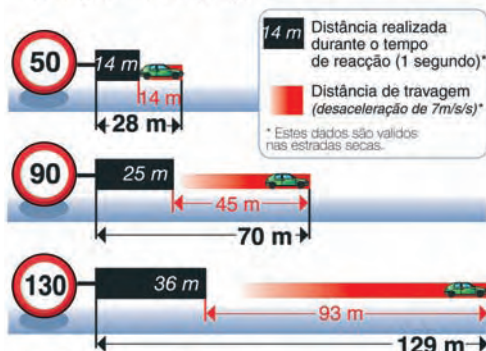
- Ligue para o 112 do seu telemóvel, de um telefone fixo ou de um posto SOS. Este número de emergência é gratuito e válido em todos os países da União Europeia.
- Indique o local exacto do acidente, o número de vítimas, número e tipo de veículos envolvidos.

Socorrer

- Não desloque as vítimas, excepto em caso de perigo iminente (incêndio, p.ex.).
- Não lhes dê nem de comer nem de beber.
- Fale com elas e reconforte-as.
- Não retire o capacete de um motociclista.
- Não tire a roupa de uma pessoa queimada.

> As distâncias de segurança

É obrigatório manter uma distância de segurança, que equivala a pelo menos dois segundos, para com o veículo que circula à sua frente, afim de ter tempo de antecipar e de reagir em caso de perigo.



Para calcular essa distância:

- na estrada, fixe um ponto de passagem do veículo que circula à sua frente (uma árvore, um cartaz, um poste...) e conte um mínimo de dois segundos antes de atingir esse mesmo ponto;



- na auto-estrada, deixe uma distância igual a duas linhas descontinuas da faixa de emergência com o veículo que circula a sua frente



Velocidade em Portugal

- A velocidade mínima nas auto-estradas passa de 40 para 50 km/h.
- Sanções em caso de excesso de velocidade: (ver quadro)

Automóveis ligeiros, motociclos			
	Excesso de velocidade	Coima	Contra-Ordenação
Dentro das localidades (limite 50km/h)	Até 20 km/h	60 a 300 euros	Leve
	20 a 40 km/h	120 a 600 euros	Grave
	40 a 60 km/h	300 a 1500 euros	Muito Grave
	Mais de 60 km/h	500 a 2500 euros	Muito Grave
Fora das localidades (limite 120km/h nas autoestradas)	Até 30 km/h	60 a 300 euros	Leve
	30 a 60 km/h	120 a 600 euros	Grave
	60 a 80 km/h	300 a 1500 euros	Muito Grave
	Mais de 80 km/h	500 a 2500 euros	Muito Grave

Alcool

- Taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,5 g/l e inferior a 0,8 g/l: Coima entre 250 e 1250 euros e sanção acessória de inibição de conduzir;
- Se a taxa for igual ou superior a 0,8 g/l e inferior a 1,2 g/l ou se conduzir sob influência de substâncias psicoativas: Coima entre 500 e 2500 euros e sanção acessória de inibição de conduzir.

Utilização de telemóvel

- A utilização de telemóvel durante a condução sem auricular ou sistema alta voz é sancionada com uma coima de 120 a 600 euros. Contra-ordenação grave, penalizada com sanção acessória de inibição de conduzir.

Objectos pela janela

- O lançamento de qualquer objecto para o exterior do veículo é sancionado com coima de 60 a 300 euros. Atenção às beatas, charutos e outros cigarros que devem ser apagados nos respectivos cinzeiros dos carros.

Triângulo e colete

- É obrigatório colocar o triângulo de pré-sinalização de perigo (a pelo menos 30 metros do veículo, de forma a ser visível a, pelo menos, 100 metros) sempre que o veículo fique imobilizado na faixa de rodagem ou na bermagem ou nestas tenha deixado cair carga.
- Todos os veículos a motor em circulação (excepto os de 2 ou 3 rodas, os motocultivadores e os quadriciclos sem caixa) têm de estar equipados com um colete retroreflector de modelo aprovado. A ausência de colete é sancionada com uma coima de 60 a 300 euros.
- Nas situações em que é obrigatório o uso do sinal de pré-sinalização de perigo, quem proceder à sua colocação, à reparação do veículo ou à remoção da carga deve utilizar colete retroreflector. A não colocação do colete é sancionada com coima de 120 a 600 euros.

transporte de crianças



- As crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 150 cm de altura devem ser transportadas sempre no banco de trás e são obrigadas a utilizar sistemas de retenção adequados ao seu tamanho e peso - cadeirinhas.
- É permitido o transporte de crianças com menos de 3 anos no banco da frente desde que se utilize sistema de retenção virado para a retaguarda e o airbag do lado do passageiro se encontre desactivado.
- Nos automóveis que não estejam equipados com cintos de segurança é proibido o transporte de crianças com menos de 3 anos.
- A infracção a qualquer das disposições referidas nos pontos anteriores é sancionada com coima de 120 a 600 euros por cada criança transportada indevidamente.
- O transporte de menores ou inaptáveis sem cinto de segurança é considerado contra-ordenação grave.

Fonte: Novo Código da Estrada

Campanha Secur'été 2010



A Cap Magellan, principal associação de jovens lusodescendentes de França, organiza pelo 8º ano consecutivo uma campanha de Segurança Rodoviária intitulada «Sécur'été - Verão em Portugal». Esta é uma campanha que se dirige aos portugueses e lusodescendentes, residentes em França e países limítrofes, que se deslocam de carro a Portugal durante as férias de Verão. Decorre em três países – França, Espanha e Portugal – e tem como principal objectivo a redução do número de acidentes durante os trajectos longos e depois das saídas nocturnas.

Miguel Ângelo, é um cantor e escritor português de renome internacional, é o padrinho da «Sécur'été 2010».



do veículo, parar de 2 em 2 horas para descansar, etc.). Pretendemos também informar os automobilistas sobre dos códigos da estrada dos países atravessados (velocidades autorizadas, álcool, coletes reflectores, etc.). Por último, queremos alertar os jovens para os perigos da condução sob efeito do consumo de álcool e/ou de drogas, nomeadamente aquando das saídas nocturnas.

Os principais eixos da campanha

As acções de sensibilização são desenvolvidas por equipas de voluntários ao longo de todo o percurso, principalmente no sul de França e norte de Espanha, em áreas de serviço nas auto-estradas mais frequentadas pelos automobilistas que rumam a Portugal, nas principais fronteiras portuguesas, entre finais de Julho e inícios de Agosto. Também serão desenvolvidas acções de sensibilização junto dos jovens, em locais de diversão nocturna, em várias cidades portuguesas, durante o mês de Agosto.

Para mais informações : www.capmagellan.org

Tel : (+33) 01 42 77 46 89 / (+351) 91 865 82 10

Objectivos da campanha

Com esta campanha procuramos sensibilizar o público para os perigos das viagens longas (fadiga, excesso de velocidade, etc.) e sobre as precauções a ter (preparação

www.libertyseguros.pt

Seja responsável, conduza com moderação

Na estrada, a viagem só vale a pena se conseguirmos ir e voltar em segurança. Para rever os amigos, a família ou para ir trabalhar, o importante é que o nosso comportamento esteja à altura da responsabilidade.

Pela nossa vida e pela dos outros.



Liberty Seguros

Pela protecção dos valores da vida.

Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Constituem uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais. As causas são muito variadas, mas muitos dão-se por descuido humano. Nos dias mais quentes, com vento e humidade baixa, o risco de incêndio é maior.

Aumente a sua atenção.

Tenha sempre à mão



• Algo com que possa extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueira, enxadas, pás).



• Rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e sapatos fortes e isolantes do calor.

Se for passear à floresta

- Não deite fósforos ou cigarros para o chão.
- Não deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarro.
- Leve a refeição preparada. Não acenda fogueiras.
- As fogueiras só podem ser feitas nos locais próprios, e com os seguintes cuidados especiais:
 - * remova as folhas secas;
 - * ponha um círculo de pedras em redor do fogo;
 - * molhe bem o local à volta;
 - * mantenha por perto um recipiente com água;
 - * vigie-a atentamente;
 - * apague-a muito bem com água e terra;
 - * nunca faça fogueiras em dia de muito vento;
 - * não abandone na floresta nenhum lixo, incluindo garrafas de vidro.

Queimadas e foguetes

Queimadas e foguetes são causas de muitos incêndios florestais.

Antes de fazer uma queimada peça autorização à Câmara Municipal e informa-se das condições de segurança juntos dos bombeiros da sua área.



- Não faça queimadas nas proximidades das florestas, especialmente em dias secos com muito vento.
- Diga aos seus vizinhos quando a vai fazer.
- Durante a queimada tenha sempre a mão enxadas, pás, mangueiras e outras ferramentas.
- Também a queimada do lixo é causa de incêndios. Não a faça no interior das florestas, nem numa distância inferior a 100 metros dos seus limites.
- Para o lançamento de foguetes, ou outro fogo de artifício, é necessária autorização prévia da GNR ou PSP.

- O lançamento de foguetes não pode ser feito no interior das florestas, devendo manter-se uma distância de segurança de 500 metros.



SE MORA JUNTO A UMA ÁREA FLORESTAL



- Limpe o mato à volta da sua habitação.
- Separe as culturas com barreiras corta-fogo (por exemplo um caminho).
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis.
- Afaste da madeira, papel, roupa ou outros materiais combustíveis, as velas e candeeiros a petróleo ou a gás.
- Nunca deixe as crianças sozinhas em casa e fechadas à chave. Não as deixe brincar com fósforos ou isqueiros.

Prepare e treine com a sua família

- Um plano de evacuação de sua casa
- Um ponto de encontro, ou um modo de contacto para evitar ficarem separados durante um incêndio.



AVISE AS AUTORIDADES

- Se vir lixo ou mato denso acumulado próximo de habitações.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos suspeitos. Observe características que possam conduzir à sua identificação.



Proteja a floresta dos incêndios. Cumpra as regras de segurança.

- Se avistar o início de um incêndio florestal ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.

Alerta Incêndio : 117

Se estiver próximo do incêndio



- Ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.
- **Se não correr perigo** tente extingui-lo com pás, enxadas ou ramos.
- Não prejudique a acção dos Bombeiros e siga as suas instruções.
- Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos estranhos observe e informe sobre características que possam conduzir à sua identificação.

Se o incêndio estiver perto da sua casa

- Avise os vizinhos.
- Corte o gás e a electricidade.
- Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa.
- Solte os animais, eles tratam de si próprios.
- Em caso de evacuação ajude a sair as crianças, idosos e deficientes.
- Não perca tempo a recolher objectos pessoais desnecessários.
- Não volte atrás por motivo algum.



As autoridades só aconselham a evacuação se existir risco de vida.

Obedeça rapidamente, mas com calma.



Se ficar cercado por um incêndio. O que fazer

- Saia na direcção contrária à do vento.
- Refugie-se numa zona com água ou com pouca vegetação.
- Cubra a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas.
- Respire junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar inalar o fumo.
- Aguarde a chegada dos Bombeiros se não conseguir sair sozinho.

Soleil, les bons gestes

Si les effets bénéfiques du soleil sur notre vitalité et le bon fonctionnement de notre organisme sont prouvés, ses ravages sur la peau des imprudents le sont tout autant. Avant de partir à la plage vous avez pensé à emporter un encas et votre crème solaire. Mais avez-vous pensé à ce que vous allez boire ? Car vous réhydrater est essentiel. Vous pouvez même en profiter pour aider votre peau à bronzer ! Bien sûr, la boisson essentielle lorsque vous allez sous le soleil, c'est l'eau. Elle va vous permettre de vous hydrater facilement, pour ne pas risquer de problèmes de santé. A vous de prévoir en permanence une bouteille près de vous. Essayez d'en boire régulièrement lorsque vous êtes à la plage, sans forcément attendre d'avoir soif. La quantité que vous devez consommer dépend bien sûr de vos activités physiques de la journée. Mais sachez que dans tous les cas, 1,5 litres par jour est un minimum ! Si vous n'êtes pas un amateur d'eau plate, ou si vous souhaitez non seulement vous réhydrater, mais aussi faciliter le bronzage, vous devez opter pour les jus de fruits et de légumes. Car certains contiennent des pigments, les caroténoïdes, des vitamines ou du sélénium. Ces substances vont vous aider à vous protéger contre les méfaits du soleil. Mais une crème protectrice reste indispensable !

Que faire en cas de coup de chaleur ?

Le traitement du coup de chaleur doit être le plus rapide possible. Il repose sur le refroidissement de la victime et sur la réhydratation. La victime doit être déshabillée et installée à l'ombre, et être aspergée d'eau fraîche associée à un courant d'air (si possible créé par un ventilateur). S'il est conscient, donnez lui des boissons fraîches. Attention, il ne faut pas la baigner dans une eau trop froide (risque de choc thermique). Appelé le plus vite possible un médecin qui jugera si un traitement médical doit être associé : paracétamol, réhydratation... En cas d'inconscience, mettez la victime sur le côté (position latérale de sécurité) et alertez le SAMU.

Soleil, Portez des lunettes

Le soleil peut être aussi nocif pour les yeux que pour la peau. Il faut donc porter chaque fois que cela est nécessaire des lunettes de soleil adaptées, même si l'on supporte l'éblouissement. Depuis 1995, des normes européennes définissent la qualité des filtres. Ne choisissez que des verres estampillés «CE» suivi d'un chiffre de 0 à 4 qui indique la catégorie de protection. Aussi, il est important de rappeler que toute exposition au soleil doit être proscrite pour les nourrissons et les bébés. Pour les plus grands enfants, choisissez des lunettes de bonne qualité, certifiées selon la réglementation européenne en vigueur et bannissez les «lunettes gadgets» qui peuvent se révéler plus néfastes que l'absence totale de protection.

Soleil et médicaments ne font pas bon ménage

On sait que nombre de cosmétiques, parfums et autres eaux de toilette ne font pas toujours bon ménage avec le soleil. Phénomène moins connu, certains médicaments peuvent également provoquer des intolérances solaires et des réactions locales. Alors lisez les notices !

Utiles

**Numéros d'urgences :
en France : SAMU 15**

**au Portugal : 112
Linha Saúde 24 808 242 400**

Que faire en cas de coup de soleil ?

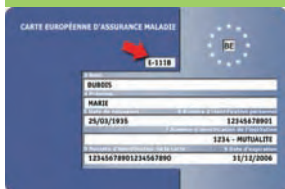
En premier lieu, il est indispensable de ne plus s'exposer et de se mettre à l'ombre. Il faut boire en abondance afin de combattre la déshydratation. En cas de coup de soleil modéré, cela correspond à une brûlure simple et il faut :

- Appliquer des crèmes apaisantes «après solaire» ou des émulsions spécifiques pour les brûlures ;
- En cas de cloques, il ne faut pas les percer et les recouvrir d'un pansement stérile ;
- Réhydrater la victime en lui donnant à boire en abondance ;
- Eventuellement lui donner un antalgique (paracétamol...). Si la brûlure est grave (coup de soleil étendu, cloques multiples, altération de l'état général...), consultez au plus vite un médecin. Pendant les 48 heures qui suivent le coup de soleil, si les douleurs deviennent insupportables ou si une fièvre apparaît, il est nécessaire de consulter un médecin.

Les gestes qui sauvent

Donner correctement l'alerte, aider une personne inconsciente ou sur le point de s'étouffer, protéger les victimes d'un accident de la route en attendant les secours... Certains gestes simples peuvent sauver des vies s'ils sont pratiqués rapidement et correctement. Alors informez-vous et pourquoi pas prenez des cours de secourisme.

Carte européenne d'assurance maladie



Vous partez au Portugal. En cas de soins médicalement nécessaires pendant votre séjour, la carte européenne d'assurance maladie ou, à défaut, le certificat provisoire de remplacement, vous permettent d'être pris en charge sans avoir à faire l'avance des frais, sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans ce pays. La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins 2 semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste. Vous pouvez faire votre demande soit par téléphone, soit en vous déplaçant à l'accueil, soit éventuellement depuis le site internet de votre caisse d'Assurance Maladie. Infos : www.ameli.fr

**On n'a toujours
pas trouvé de
vaccin contre le
SIDA !**

**Un seul moyen de
se protéger : LE
PRESERVATIF !**

A23

Concessão da Beira Interior

Abrantes | Castelo Branco | Guarda

- + RÁPIDO**
- + PERTO**
- + ECONÓMICO**



www.scutvias.pt

SOS: (00351) 272 447 677 Info.: (00351) 272 440 440

Camping



Dispersés du nord au sud du pays, les terrains de Camping permettent un contact direct avec la nature. Ils sont considérés comme publics, lorsque, moyennant un paiement, il permettent l'accès à tous en général, ou privés dans les cas où leur accès est réservé à des associés

ou des bénéficiaires de l'organisme exploitant. Ces derniers sont identifiés par la lettre «P», la possibilité d'accès devant être toujours indiquée. En accord avec les infrastructures et les services mis à disposition, les terrains de camping sont classés de 1 à 4 étoiles, ou simplement Rural, pouvant dans ce dernier cas intégrer des exploitations agricoles. Pour séjourner, le campeur devra s'identifier en présentant pour inscription son passeport ou carte d'identité et, aussi, si elle est exigée, la carte de campeur délivrée par l'organisme national ou le «carnet camping» de la F.I.C.C. (Fédération Internationale de Camping et de Caravaning). **Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal** . www.fcmportugal.com

Campings

Alentejo

Parque de Campismo do Silva
Brejo da Zimbreira - Apartado 130
7645-017 VILA NOVA DE MILFONTES
Telefone: 283 890 100

Beiras

Parque de Campismo Municipal de Idanha-a-Nova.
Albufeira da Barragem Marechal
Camona 6060-163 IDANHA-A-NOVA
Tel: 277 202 793

Marinha Grande

Parque de Campismo de S. Pedro de Muel / Orbitur. S. Pedro de Moel
2430 MARINHA
Rua Volta do Sete - S. Pedro de Moel
2430 - Marinha Grande
Tel.: 244 599 618

Sesimbra

Parque de Campismo Campimeco
- Aldeia do Meco - 2970 SESIMBRA -
Tel: 212 683 374
• Duchesquentes gratuits;
• Lava-loiças com água quente;
• Piscina adultos/crianças;
• Bar;
• Restaurantes;
• Posto de Primeiros Socorros...

Algarve

Camping Albufeira
Estrada de Ferreira 8200-555 Albufeira - Tel. 289 587 629
Preços Gerais
• Adulto: 5,50 euros
• 4-10 anos: 2,70 euros
• Carro: 6,50 euros
• Tenda: 6 euros
• Tenda familiar: 7,20 euros
• Electricidade: 3 euros
• Piscina e duche quente grátis

Parque de Campismo de Lagos - Turiscampo

Estrada Nacional 125
8600-109 LAGOS - Tel.: 282 789 265
De 1 de Julho a 31 de Agosto o preço é o seguinte:
• Adultos - 4,80 euros
• Crianças - 2,50 euros
• Tendais - 4,50 euros
• Roulofes - 5,50 euros
• Autocaravanas - 6,00 euros
• Carro - 3,50 euros
• Moto - 3,00 euros
• Animais 1/1,5 euros

Parque de Campismo de Monte Gordo
8900-421 MONTÉ GORDO
Tel. 281510970

Parque de Campismo de Olhão
Apartado 300 Pinheiros de Marim -
Pinheiros de Marim
8700-012 OLHÃO
Tel. 289700300

Parque de Campismo de Armação de Pera
cra. N-269, Armação de Pera 8365,
Faro (Portugal)
Telefone: 282312260
• Piscina grátis
• Piscina das crianças
• Actividades de lazer
• Ténis
• Campo desportivo
• Sala de convívio

Parque de Campismo de Quarteira
Fonte Santa
8125-020 Quarteira Loulé - Faro
Tel. 289 302 826

Parque de Campismo Costa da Caparica
Avenida Afonso de Albuquerque
Quinta de Santo António - Costa de

logements

Caparica

2825-450 COSTA DE CAPARICA
Tel. 212901366

Viana do Castelo

Parque de Campismo de Caminha / Orbitur
Estrada Nacional 13 Km 90 Mata do Camarido - Mata do Camarido
4910-180 VILARELHO
Tel. 258921295

Parque de Campismo do Paço
Quinta do Paço
4910-028 Ancora
Tel. 258 912 697

Beiras

Parque de Campismo Praia da Barra
R. Diogo Cão, 3800-125 - Aveiro
Tel. 234 369 425

Parque de Campismo Natural da Fraguinha
3460-043 Coelheira São Pedro do Sul
Viseu
Tel. 232 790 576

Vale Paraíso Camping - Nazaré

Parque Verde
Avenida do Casal do Sapo - Fontainhas
2865-065 Fernão Ferro
Tel.: 21 210 89 99 / 21 210 89 56

Braga

Parque de Campismo Cabreira
4850 Calvário Vieira do Minho - Braga
Tel. 253 648 665 / Fax 253 648 667

Parque de Campismo da Barragem de Queimadela
Rua da Barragem - Revelhe
4820-630 Fafe - Braga
Tel. 253 504 084 / Fax 253 503 405

Coimbra

Parque de Campismo Figueira da Fox
Quinta da Calmada
3080-184 Figueira da Fox
Tel.: 233 402 810

Tourisme d'habitation

Aldeias de Portugal

ATA - Associação de Turismo de Aldeia
Praça da República 4990-062 Ponte de Lima - Portugal
Tel: (+351) 258 900 600
www.aldeiasdeportugal.pt

Casas no campo

Central de Reservas da TURIHAB
CENTER Central nacional de Turismo no Espaço Rural, Tel: 258 931750
www.casasnocampo.net

CENTER - Central Nacional de Turismo no Espaço Rural

Praça da República - 4990-062 Ponte de Lima - Portugal - Tel: (+351) 258 931750 - 258 742827
www.center.pt

Solares de Portugal

Central de Reservas da TURIHAB
CENTER Central nacional de Turismo no Espaço Rural - Tel: 258 931750
www.solaresdeportugal.pt

VIGIAMOS AS ESTRADAS PARA SUA SEGURANÇA



facebook

twitter

www.estradas.pt

linha azul 800 210 000

Pousadas de Juventude

A Rede Nacional de Pousadas de Juventude, conta já com 49 unidades, de Norte a Sul do país. As Pousadas de Juventude são locais de encontro que podem ser utilizadas sem qualquer limitação de idade ou nacionalidade. Distribuídas por todo o país, estas unidades são todas elas diferentes entre si. Elas possuem espaços sociais tais como refeitórios, cozinha de alberguista, sala de equipamento ... Para usufruir destas unidades é necessário ser portador do Cartão de Alberguista. Os portadores do Cartão Jovem Ld<30 têm descontos de 15% em quartos duplos em múltiplos nas Pousadas de Juventude nacionais. Os preços variam entre 9 euros e 110 euros, dependente da época, da pousada, do quarto O preço do almoço ou jantar é de 6 euros.



Como efectuar a reserva :

Podes reservar alojamento em qualquer Pousada de Juventude, ou através da Internet em www.pousadas-juventude.pt ou <http://juventude.gov.pt>. Para tal, basta escolheres a Pousada, indicar o número de pessoas, o tipo de quarto, datas de entrada e saída... depois é só pagar. Se preferires, telefona para o **707 20 30 30** (Linha da Juventude – apenas válida em Portugal) ou envia um e-mail para reservas@movijovem.pt. Também podes efectuar a tua reserva nas lojas Ponto Já ou directamente na Pousada que escolheres.

addresses

Pousada de Juventude de Abrantes

Av. Engº Adelino Amaro da Costa
2200-195 Abrantes
Tel.: 241 379 210
abrantes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Angra do Heroísmo
Negrito - São Mateus - 9700-554
Angra do Heroísmo - São Mateus da Calheta
Tel./ Fax: 295 642 095
pja.angra@oninet.pt

Pousada de Juventude de Ponta Delgada
R. S. Francisco Xavier
9500-243 Ponta Delgada - Açores
Tel: 296 629 431
pja.acores@sapo.pt

Pousada de Juventude de Alcoutim Alcoutim
8970-022 Alcoutim
Tel: 281 546 004
alcoutim@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alfeizerão
- São Martinho do Porto

Estrada Nacional 8
2460 – 191 Alfeizerão
Tel.: 262 990 392
alfeizerao@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Aljô
Rua da Costinha
5070-036 Aljô
Tel.: 21 723 21 00
reservas@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Almada
Quinta do Bucelinho - Pragal
2805-358 Almada
Tel: 212 943 491/ 2
almada@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Almogrove
Rua do Chafariz - Almogrove
7630-017 Odemira
Tel: 283 640 000
almogrove@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Alvados – Porto de Mós
Barreira de Água - Alvados
2480-032 Porto de Mós
Tel/Fax: 244 441 202
alvados@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Areia Branca
Praia da Areia Branca - Largo João Soldado

2530-217 Lourinhã
Tel.: 261 422 127
areiabranca@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Arrifana – Aljezur
Urbanização Arrifamar
Praia da Arrifana
8670-111 Aljezur
Tel.: 28 299 74 55
reservas@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Aveiro
R. das Pombas, Edifício do IPJ
3810-150 Aveiro
Tel./ Fax: 284 325 536
aveiro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Beja
R. Prof. Janeiro Acabado
7800-506 Beja
Tel/ Fax: 284 325 458
beja@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Braga
R. de Santa Margarida, 6
4710-306 Braga
Tel: 253 616 163
braga@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Bragança
Forte de S. João de Deus
5300-263 Bragança

Tel: 273 304 600
braganca@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Castelo Branco
Rua Dr. Francisco José Palmeiro, Edifício do IPJ - 6000-230 Castelo Branco
Tel: 272 321 363
castelobranco@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Catalazete - Oeiras
Estrada Marginal (Junto ao Inatel)
2780-267 Oeiras
Tel: 21 443 06 38
catalazete@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Coimbra
Rua Doutor Henriques Seco, 14
3000-145 Coimbra
Tel: 239 822 955
coimbra@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Espinho
Lugar de Sales - Silvade
4500-474 Espinho
Tel.: 22 731 20 22
espinho@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Faro
R. da PSP, Edifício do IPJ
8000-408 Faro
Tel./ Fax: 289 826 521
faro@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz Côa
Caminho Vicinal Currauteles, 5
5150 Vila Nova de Foz Côa
Tel: 279 768 190
fozcoa@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Foz do Cávado
Alameda Bom Jesus- Fão
4740-322 Esposende
Tel/Fax: 253 981 790
fozcavado@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Guarda
Av. Alexandre Herculano, Edifício do IPJ - 6300-659 Guarda
Tel./ Fax: 271 224 482
guarda@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Guimarães
Complexo Multifuncional de Couros
Largo do Cidade, 8
4810-430 Guimarães
Tel: 253 421 380
guimaraes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Idanha-a-Nova
Praça da República, 32
6060-184 Idanha-a-Nova
Tel: 277 201 127
idanha@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lagos
R. Lançarote de Freitas, 50
8600-605 Lagos
Tel: 282 761 970
lagos@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Leiria
Lg. Cândido dos Reis, 9
2400-112 Leiria
Tel./ Fax 244 831 868
leiria@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Lisboa
R. Andrade Corvo, 46
1050-009 Lisboa
Tel: 21 353 26 96
lisboa@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Parque das Nações
Rua de Moscavide, Lt 47 - 101
1998-011 Lisboa
Tel: 21 892 08 90
lisboaparque@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Lousã
Rua da Feira
3200 - 122 Lousã
Tel: 239 994 354
lousa@movijovem.pt

Centro de Juventude da Calheta - Madeira
Sítio dos Serrões Acima
9370-224 Calheta
Tel: 291 822 500
reservas@ijm.pt

Centro de Juventude do Porto Moniz - Madeira
Vila do Porto Moniz
9270-095 Porto Moniz
Tel/Fax: 291 853 915
reservas@ijm.pt

Centro de Juventude do Porto Santo
Sítio das Matas
9400-035 Porto Santo
Tel: 291 982 607
reservas@ijm.pt

Centro de Juventude da Quinta da Ribeira - Funchal
Calçada da Cabouqueira, nº5
9000-171 Funchal
Tel: 291 741 540 / 291 741 381
reservas@ijm.pt

Pousada de Juventude de Melgaco
Complexo Desportivo Monte Prado
4960-320 Melgaco
Tel: 251 410 200
melgaco@movijovem.pt

Pousada de Juventude da Mina - Fundão
Cabeço do Pião,
6230-631 Silveiras Fundão
Tel.: 275 657 603
mina@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Mira
Pq. Campismo de Jovens
3070 Praia de Mira
Tel/Fax: 231 472 199
mira@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ovar
Av D. Manuel I (EN 327)
3880-109 Ovar
Tel: 256 591 832
ovar@movijovem.pt

Pousada de Juventude das Penhas da Saúde
Penhas da Saúde
6200-073 Covilhã
Tel: 275 335 375
penhas@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Ponte de Lima
Rua Agostinho José Taveira
4990-062 Ponte de Lima
Tel: 258 943 797
pontelima@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Portalegre
Avenida do Bonfim, Edifício IPJ
7300-067 Portalegre
Tel/Fax: 245 330 971
portalegre@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Portimão
Lugar do Coca Maravilhas
8500-426 Portimão
Tel: 282 491804
portimao@movijovem.pt

Pousada de Juventude do Porto
R. Paulo da Gama, 551
4169-006 Porto
Tel: 226 177 257
porto@movijovem.pt

Pousada de Juventude de S. Pedro do Sul
Rua Central, 818 Termas
3660-692 Varzea de São Pedro do Sul
Tel: 232 724 543
spedrosul@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Setúbal
Lg. José Afonso
2900-429 Setúbal
Tel: 265 534 431
setubal@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viana do Castelo
Rua de Limia
4900-405 Viana do Castelo
Tel: 258 800 260
vianacastelo@movijovem.pt

Navio Gil Eannes
Doca Comercial
4900-405 Viana do Castelo
Tel: 258 821 582
naviogileannes@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Vila Nova de Cerveira
Rua Alto das Veigas - Estrada Nacional nº 13
4920-222 Vila Nova de Cerveira
Tel./ Fax: 251 796 113
cerveira@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas
Rua da Pousada, 1
4840-030 Campo do Gerês
Tel: 253 351 339
vilarinho@movijovem.pt

Pousada de Juventude de Viseu
Rua Aristides Sousa Mendes
Portal do Fontelo
3500-033 Viseu
Tel/Fax: 232 435 445
viseu@movijovem.pt

Pousada de juventude Vila real
Rua Dr. Manuel Cardona,
Edifício do IPJ
5000-558 Vila Real/Portugal
Tel/Fax: 259 373 193
vilareal@movijovem.pt

Pousada de juventude de Évora
Rua Miguel Bombarda,
407000-919 Évora

Pousada da juventude de Távira
Rua Miguel Bombarda, 36-38
8800-419 Távira/Portugal
Tel : 217 232 100
reservas@movijovem.pt

Pousada da juventude de Pico
Convento São Pedro de Alcântara sec. XVII, Rua João Bento de Lima
9940-366 São Roque do Pico
Tel : 292 642 788
pja.pico@gmail.com

le train



CP – Chemins de Fer Portugais (www.cp.pt), met à disposition un vaste réseau de trains qui couvre tout le territoire continental portugais, assurant aussi des liaisons internationales vers Vigo, Madrid et Paris. Il existe de nombreuses options, pour répondre aux besoins de chacun :

- les trains haut de gamme «Alfa pendular», sont les liaisons les plus rapides et les plus confortables entre Lisbonne et l'Algarve, et pour le Nord du pays, avec Porto, Braga ou Guimarães faisant un arrêt à Coimbra et Aveiro,
- le service «Intercidades» (inter villes) offre des liaisons sur les axes Lisbonne-Porto-Braga, Lisbonne-Guarda,

Lisbonne-Covilhã, Lisbonne-Alentejo et Lisbonne-Algarve.

- le Sud-Express et le train-hôtel Lusitânia assurent la liaison internationale au départ de Lisbonne et de Porto.

- un vaste réseau de trains régionaux, interrégionaux et suburbains assurent une vaste couverture de tout le territoire national.

contacts train

CP – Comboios de Portugal

1249-109 Lisboa

Call Center : 808 208 208 (7h-23h)

Call Center (depuis l'étranger) : +351

213 185 990 (7h-23h)

Vous pouvez acheter votre billet en ligne sur www.cp.pt

C.P. - Estação Campanhã

Largo da Estação de Campanhã

4300-173 Porto

Tél. +351 213 185 990

C.P. - Estação de Santa Apolónia

Av. Infante D. Henrique

1100-278 Lisboa

Tél. +351 213 185 990

C.P. - Gare do Oriente

Av. D. João II, Lote 1.15

1990-233 Lisboa

Tél. +351 21 318 59 90

autocare bus

Des services réguliers d'autocars assurent la liaison entre les principales villes et villages du Portugal. Pour des informations plus détaillées sur les itinéraires, les horaires et les prix, consultez : Rede Nacional de Expressos, Lda
Tel: 707 22 33 44 (09h-19h)
www.rede-expressos.pt

Transports Publics Lisbonne

Bus : www.carlis.pt

(Objets Perdus : 21 853 54 03)

Méto : www.metrolisboa.pt

Transports Publics Porto

Bus : www.stcp.pt

Méto : www.metroporto.pt

contacts avion

Aeroporto da Portela (Lisboa)

Tel : 218 413 700

Perdidos e Achados : 218 496 132

Aeroporto Francisco Sá Carneiro

(Porto)

Tel : 229 432 400

Perdidos e Achados : 229 482 547

Aeroporto de Faro

Tel : 289 800 800

PSP Perdidos e Achados : 289 800 688

www.ana-aeroportos.pt

Tap Portugal

Call Center / France : 0820 319 320

Call Center / Portugal : 707 205 700

www.flytap.fr

la voiture

Le Portugal possède un bon réseau routier composé d'Auto-routes (AE), d'Itinéraires Principaux (IP), d'Itinéraires Complémentaires (IC), de routes nationales (EN) et de routes départementales.

La plupart des autoroutes sont équipées de péages. Vérifier votre itinéraires ainsi que les prix sur les sites des concessionnaires :

www.ascendi.pt

www.brisa.pt

www.aaatlantico.pt

www.norscut.com

www.scutvias.pt

Estrada Livre é um serviço criado pela EP - Estradas de Portugal, S.A. Pode sugerir ou reclamar sobre situações anómalas detectadas na infra-estrutura rodoviária do Continente, através da Linha Azul - 808 21 0000 (custo de chamada local), todos os dias, das 9h às 23h ou do site www.estradasdeportugal.pt

Indique o Distrito, o número da estrada a que se refere, o km da ocorrência ou as localidades mais próximas, assim como os seus dados pessoais.

location voiture

Vous arrivez en train et voulez louer une voiture ? **Interrent** est présent dans les gares de Porto, Aveiro, Coimbra, Lisboa et Faro. Tel. 219426220
www.interrent.com

Autres adresses utiles:

Europcar

Centro de Reservas

Tel. 219 407 790

reservas@europcar.com

www.europcar.pt

Os membros da Cap Magellan podem beneficiar de uma redução de 10% sobre as tarifas. Contacte-nos para mais informações : info@capmagellan.org / +33 01 42 77 46 89 ou +351 91 865 82 10

Avis

Central de Reservas

Tel. 800 20 10 02

www.avis.com.pt

Budget

Central de Reservas

Tel. 808 25 26 27

www.budgetportugal.com

Hertz

Central de Reservas

Tel. 808 202 038

www.hertz.com.pt

Sixt

Central de Reservas

Tel. 21 799 87 01

www.sixt.pt

AgirÉcolo-EnvoyageantsurlesvolsTAP,vous pouvezcompenservosémissionsdecarbone



Depuis la journée mondiale de l'environnement, vous aidez également l'environnement lorsque vous voyagez sur les vols TAP.

En achetant votre billet sur le site de la compagnie TAP, vous avez la possibilité de compenser les émissions de dioxyde de carbone (CO2) de votre voyage. Sur la page où vous effectuez votre achat, après avoir choisi votre itinéraire, vous serez informé du total des émissions de CO2 que votre voyage générera et du montant nécessaire à la compensation de compenser ces émissions. Ce montant sera ajouté au montant total de votre réservation. Les émissions de CO2 sont déterminées par la méthodologie développée par l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI), qui tient compte de votre parcours, de la distance parcourue, de la classe que vous avez réservée ainsi que de la moyenne des émissions de CO2 des avions opérant sur cette ligne. En choisissant de contribuer, vous neutraliserez vos émissions tout en investissant dans un projet d'énergies renouvelables/efficacité énergétique certifié par les Nations Unies. Vous pourrez en savoir plus sur le Programme de compensation des émissions (Carbon Offset Programme), en accédant directement au site de l'IATA à partir de la page de confirmation ou du mail de confirmation de votre réservation. Votre don étant totalement volontaire, il n'est pas remboursable. TAP n'en retire d'ailleurs aucun profit.

Tarifs

Le prix d'un voyage dépend de différents facteurs et les compagnies aériennes mettent à disposition divers types de tarifs, des plus bas et des plus restrictifs aux plus élevés et aux plus flexibles.

Voici quelques conseils pour trouver les meilleurs tarifs:

- Réserver le plus tôt possible. Il est possible d'obtenir les tarifs les plus bas ou les offres spéciales en réservant bien avant la date de départ en voyage. En réservant tôt, vous trouverez des places au meilleur prix. Plus la date de réservation est proche de la date de départ en voyage, moins il est vraisemblable que vous trouverez des tarifs avantageux, étant donné qu'ils sont toujours très demandés et que le nombre de places mises à disposition est limité.
- Essayez de passer la nuit du samedi au dimanche au lieu de destination choisi. Parmi les tarifs les plus bas, quelques-uns sont soumis à cette restriction.
- En règle générale, les voyages aller-retour sont plus avantageux que deux trajets achetés séparément.
- Ne voyagez donc en pleine saison que si cela est nécessaire. Les places

sont vite réservées à ces moments-là et les meilleurs tarifs sont vendus en premier. On trouve d'habitude plus d'offres spéciales en dehors de la haute saison, étant donné qu'il y a plus de places disponibles.

- Visitez régulièrement le site Internet de TAP et abonnez-vous à el bulletin. C'est la meilleure manière de recevoir nos offres spéciales spectaculaires les plus récentes.

De plus, n'oubliez pas que les meilleurs tarifs sont toujours ceux qui sont soumis à la plupart des restrictions, ce qui suppose une planification exacte de votre voyage. Parmi ces tarifs, beaucoup ne peuvent être ni échangés ni remboursés et même s'ils peuvent être échangés, il faut payer un supplément de tarif. Selon la destination, il peut être par conséquent plus avantageux de choisir un tarif avec moins de restrictions que d'avoir des suppléments de tarif pour le changement de réservation du voyage.

Tarifs web

Les tarifs web sont des tarifs seulement disponibles sur le site web de TAP. Aucun autre canal de vente ne met ces tarifs à votre disposition. Cette catégorie de prix est indiquée conformément aux instructions lors de la réservation.

Produits TAP Liberté de choisir!

www.embarque-na-liberdade.com

TAP Discount

Pour ceux qui recherchent d'excellentes opportunités de voyage à des prix très bas.

Modifications de billet autorisées / Accumulation de miles / Repas / Divertissement à bord

TAP Basic

Pour ceux qui planifient leurs vacances, une solution économique qui a toujours des avantages.

Modifications de billet autorisées / Accumulation de miles / Réserve de siège / Journaux et magazines / Informations via SMS / Repas / Divertissement à bord

TAP Classic

Pour ceux qui recherchent une certaine flexibilité et les avantages habituels proposés par TAP.

Modifications de billet autorisées / Remboursement partiel / Accumulation de miles / Réserve de siège / Surclassement en échange de miles / Journaux et magazines / Informations via SMS / Repas / Divertissement à bord

TAP Plus

Si vous recherchez la rapidité et une flexibilité totale, voici votre solution.

Modifications de billet sans frais / Remboursement total / Accumulation de miles / Enregistrement prioritaire / Passage prioritaire au rayon X / sécurité / Bagage prioritaire / Réserve de siège / Embarquement différentiel / Surclassement en échange de miles / Journaux et magazines / Informations via SMS / Repas / Divertissement à bord

TAP Executive

A l'aéroport et en vol, un service personnalisé et exclusif et un maximum de confort vous permettent de travailler ou de vous détendre à votre guise.

Modifications de billet sans frais / Remboursement total / Accumulation de miles / Enregistrement prioritaire / Passage prioritaire au rayon X / sécurité / Accès au lounge / Accès au Service / Client Premium (Lisbonne) / Bagage prioritaire / Réserve de siège / Embarquement / Débarquement différentiel / Service Gratuit de voitureur ValetXpress / Journal et magazine de bord / Informations via SMS / Vestiaire / Kit de toilette (long-courrier) / Repas de Classe Affaires avec options / Divertissement à bord / Avantages exclusifs avec les partenaires au sol de TAP

www.w.flytap.fr



TAP PORTUGAL

Cartão ld<30



O ld<30 é um cartão que concede múltiplas vantagens e diversos descontos em serviços aos jovens lusodescendentes quando se deslocam e realizam uma estadia em Portugal.

O ld<30 pode ser pedido por jovens portugueses ou descendentes até ao terceiro grau da linha recta de cidadão português, nascidos ou residentes em comunidades fora do território português, com idades entre os 12 e os 29 anos (inclusive).

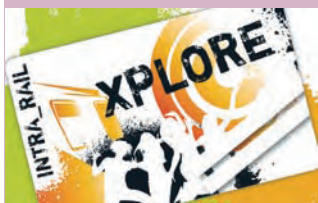
Para teres o teu ld<30 tens de possuir uma das seguintes condições:

- Ter nascido(a) em Portugal e residir fora do território português;
- Ser filho(a) de portugueses e residir fora do território português;
- Ser neto(a) de portugueses e residir fora do território português.

Preço 8 euros. Onde Comprar: Associação Cap Magellan - 17 rue de Turbigo - 75002 Paris - Tel 01 42 77 46 89

Com o teu ld<30 vais poder regressar a Portugal e aproveitar descontos e vantagens em transportes, alojamento, lazer e em diversos equipamentos e infraestruturas. Vê os benefícios do ld<30 com detalhe no conteúdo «Vantagens» do site: <http://microsites.juventude.gov.pt/Portal/LD30/>

Cartão Intra_Rail



A Movijovem e a CP criaram um cartão mesmo à tua medida!! O cartão Intra_Rail permite-te viajar à vontade nos comboios da CP e inclui o alojamento nas Pousadas de Juventude, de Norte a Sul do país. Tens duas modalidades, o Intra_Rail Xcape e o Intra_Rail Xplore, válidos durante 3 ou 10 dias, respectivamente, e dentro de quatro zonas pré-definidas. Para além disso, vais ter ainda 50% de desconto na utilização dos comboios Fertagus nos dias

abrangidos pelo teu Intra_Rail. Basta apresentares o teu cartão quando comprares o bilhete. Se não tiveres Cartão Jovem nem Cartão de Alberguista não faz mal! Com o Intra_Rail não precisas de um outro cartão para entrares nas unidades de alojamento. O cartão Intra_Rail está à venda em todo o país. Para o adquirires, basta dirigires-te a uma das estações de venda CP, a uma Pousada de Juventude, Loja Movijovem (na Av. Duque D'Ávila) ou Lojas Ponto JA (IPJ).

Intra_Rail Xcape (3 dias):

55 euros (49 euros com Cartão Jovem ou Cartão Ld<30)

Intra_Rail Xplore (10 dias):

185 euros (159 euros com Cartão Jovem ou Cartão Ld<30)

Infos : www.intra-rail.pt

utiles

Ambassade du Portugal
3, rue de Noisiel - 75116 Paris
Tél. : 01 47 27 35 29
www.ambaixada-portugal-fr.org

Ambassade de France
Rua Santos-o-velho, 5
1249-079 Lisboa - Tél : 21 393 91 00
www.ambafrance-pt.org

Consulat général de France à Lisbonne
Calçada do Marquês de Abrantes,
123 - 1200-718 Lisboa
Tél : 21 393 92 92

Consulat général de France à Porto
Avenida da Boavista, n.º1681-2º
4100-132 Porto - Tél : 22 607 82 20

AICEP Portugal Global
135 bld Haussman - 75008 Paris
Tél : 08 11 65 38 38
www.visitportugal.com

P. de Turismo - Lisboa
Palácio Foz - Praça dos Restauradores - Tel: 213 466 307

P. de Turismo - Porto
Praça D. João I, 43
Tel: 222 057 514

CAP MAGELLAN

CAP MAGELLAN a conçu ce Guide en pensant à vous, qui passez votre été 2010 au Portugal, pour vous aider à programmer vos vacances !

Fondée à Paris en novembre 1991, CAP MAGELLAN est une association de droit français animée par des jeunes Portugais, lusodescendants et Français lusophiles, qui ont en commun la volonté de promouvoir la culture e langue Portugaises et de maintenir des liens forts entre la France et le Portugal. Elle participe activement à la vie de la communauté Portugaise en France, cherchant à donner l'image d'un Portugal en mouvement, tourné vers l'avenir et vers l'Europe.

Nos activités sont nombreuses et diversifiées : Informations, Département Stages et Emplois, Campagnes de citoyenneté et Activités culturelles. Pour en savoir plus, visitez notre site : www.capmagellan.org

Devenez membres de Cap Magellan et recevez gratuitement notre magazine CAPMag (vous ne paierez que les frais d'envoi). Informez-vous par tél : 01 42 77 46 89 ou par e-mail : info@capmagellan.org



NOUVEAU

PARIS ORLY / LISBONNE

7 vols quotidiens

PARIS ORLY / PORTO

4 vols quotidiens

Plus de choix, plus d'avions et plus encore...

Grâce à ses 20 vols quotidiens, TAP PORTUGAL est l'unique compagnie à desservir autant de destinations au Portugal, au départ de Paris, Lyon, Marseille, Nice et Toulouse. Via ses hubs de Lisbonne et Porto, TAP PORTUGAL est la compagnie qui offre le voyage le plus court et les horaires les plus flexibles sur la plupart de ses destinations : vers le Brésil (Belo Horizonte, Brasília, Fortaleza, Natal, Recife, Rio de Janeiro, Salvador de Bahia et São Paulo) ; et vers l'Afrique : Dakar, Johannesburg, Luanda, Maputo, Praia, Sal, São Tomé et Príncipe. Ainsi que New York et Caracas.

Réervations et informations :

www.flytap.fr

0820 319 320

Agence de voyage



TAP PORTUGAL

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Aqui é onde eu vou à Caixa.



A Caixa está mais perto dos seus clientes. Na verdade, não precisa de mais que uma pausa no seu dia-a-dia para ir ao seu Banco. Através da internet pode aceder à sua conta e subscrever o depósito a prazo on-line Caixanet.RE, a 181 dias, que lhe permite investir montantes entre €2.500 e €50.000 usufruindo de uma remuneração atractiva indexada a 90% da Euribor.

Ao subscrever este depósito, durante o mês de Julho, pode ganhar uma das máquinas fotográficas digitais que temos para oferecer aos 20 primeiros depósitos de maior valor. Para mais informações sobre este produto e oferta, ligue, consulte www.cgd.pt ou dirija-se a uma Agência ou Representação da Caixa.



Veja como participar
em www.cgd.pt

TANB: 90% da média da Euribor 6 meses (base 360 dias), verificada no mês anterior à data de constituição, arredondada à milésima. Mobilizável antecipadamente, com perda total de juros corridos.

Banco, Banco é Caixa.

www.cgd.pt | caixadirecta (+351) 707 24 24 24
24 HORAS POR DIA / TODOS OS DIAS DO ANO

Ligue grátis: Alemanha, Bélgica, Espanha, França, Holanda, Luxemburgo, Portugal, Reino Unido e Suíça - 00 800 351 351 00
EUA e Canadá - 011 800 351 351 00 / Brasil - 0 800 888 12 13 / Venezuela - 0 800 100 4698 / Macau - 0 800 961 / África do Sul - 0 800 980 964