



PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

REGIÃO DE COIMBRA



**REGIÃO DE
COIMBRA**
TURISMO

Siga-nos através de:



CENTRO
Os Fundos Europeus moldam o futuro da região

PORTUGAL 2030

COFINANCIADO pela União Europeia

REGIÃO DE COIMBRA
Turismo

BEM-VINDO/A ÀS PRAIAS E ÁREAS BALNEARES DA REGIÃO DE COIMBRA!

O sol brilha forte, o calor aperta e só apetece um mergulho refrescante. E nem sempre é preciso fazer grandes viagens para encontrar o paraíso aquático ideal. A Região de Coimbra é rica em recursos hídricos, como rios, ribeiras, praias e piscinas que escondem verdadeiros presentes da natureza.

Neste guia, vamos levá-lo/la numa viagem pelas melhores praias e áreas balneares da Região, desde as mais naturais e paradisíacas até às mais familiares e bem equipadas. Desde o mar à serra. Descubra as praias acessíveis, onde a praia é “para todos”, as praias galardoadas com Bandeira Azul, ideais para famílias com crianças, e as que pela qualidade da água foram distinguidas “Praia Qualidade de Ouro”. Se preferir, aventure-se em praias selvagens rodeadas por natureza exuberante, ou por piscinas que proporcionam todo o conforto para relaxar.

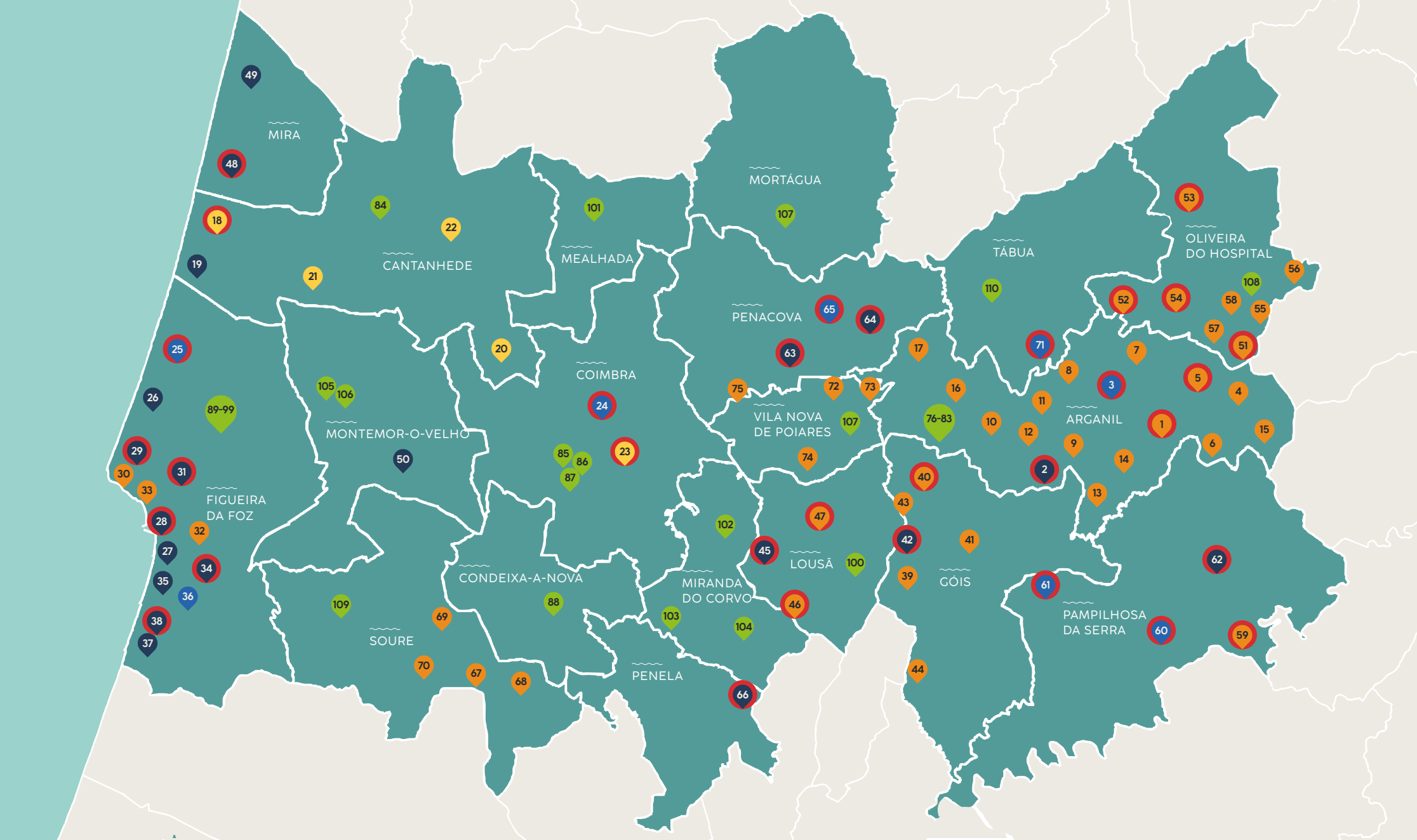
Para cada local, apresentam-se informações sobre acessos, infraestruturas, atividades disponíveis e, claro, dicas imperdíveis para tornar a tua experiência memorável.

Sinta-se, assim, convidado/a a desfrutar de experiências únicas com Tempo para Si. Encontrará paisagens deslumbrantes, águas cristalinas e diversas atividades para aproveitar ao seu ritmo. Desfrute do seu tempo de lazer, seja para um dia de descanso em família, um piquenique com amigos/as ou uma aventura radical, aqui encontrará o lugar perfeito para desfrutar do seu tempo livre em pleno!

Descubra a Região de Coimbra, com tempo para si e para o que mais gosta!



WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT



- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA AZUL
- PISCINAS DESCOBERTAS
- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO

AS ZONAS BALNEARES DE RECREIO E LAZER NÃO SÃO CONSIDERADAS PRAIAS CLASSIFICADAS, DE ACORDO COM A PORTARIA Nº 178/2013, SENDO POR ISSO A SUA UTILIZAÇÃO, AO NÍVEL DA PRÁTICA DE BANHOS, DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DOS UTENTES. ESTAS ZONAS NÃO SÃO VIGIADAS E À QUALIDADE DAS SUAS ÁGUAS NÃO É ATRIBUÍDA NENHUMA CLASSIFICAÇÃO PELA AGÊNCIA PORTUGUESA DO AMBIENTE, IP.

Praia Fluviais e Zonas Balneares

ARGANIL

- 1 PRAIA FLUVIAL DA BENFEITA
- 2 PRAIA FLUVIAL DA CASCALHEIRA (SECARIAS)
- 3 PRAIA FLUVIAL DE CÔJA
- 4 PRAIA FLUVIAL DO PIÓDÃO
- 5 PRAIA FLUVIAL DE POMARES
- 6 ZONA BALNEAR DA FOZ D'ÉGUA
- 7 ZONA BALNEAR DO AGROAL
- 8 ZONA BALNEAR DO MOINHO DE ALVA
- 9 ZONA BALNEAR DE FOLQUES
- 10 ZONA BALNEAR DA PENEDA DA TALHADA (SECARIAS)
- 11 ZONA BALNEAR DO URTIGAL (BARRIL DO ALVA)
- 12 ZONA DE LAZER DO BARRIL DO ALVA
- 13 ZONA DE LAZER DE CARTAMIL
- 14 ZONA DE LAZER DO POÇO DA CESTA (CASAL NOVO)
- 15 ZONA DE LAZER DA MALHADA CHÃ
- 16 ZONA DE LAZER DO VELEIRO DO BARCO (SARZEDO)
- 17 ZONA DE LAZER DA PONTE DA MUCELA (SÃO MARTINHO DA CORTIÇA)

CANTANHEDE

- 18 PRAIA DO PALHEIRÃO
- 19 PRAIA DA TOCHA
- 20 PISCINA NATURAL DE ANÇÃ
- 21 PRAIA FLUVIAL DE OLHOS DA FERVENÇA
- 22 PRAIA FLUVIAL DAS SETE FONTES

COIMBRA

- 23 PRAIA FLUVIAL DE PALHEIROS E ZORRO
- 24 PRAIA FLUVIAL DO REBOLIM

FIGUEIRA DA FOZ

- 25 PRAIA DE QUIAIOS
- 26 PRAIA FLUVIAL DA MURTINHEIRA
- 27 PRAIA DO CABO MONDEGO
- 28 PRAIA DA TAMARGUEIRA
- 29 PRAIA DE BUARCOS
- 30 PRAIA DO ALTO DO VISO
- 31 PRAIA DA FIGUEIRA DA FOZ (RELÓGIO)
- 32 PRAIA DO FORTE
- 33 PRAIA DO CABEDELHINHO
- 34 PRAIA DO CABEDELÓ
- 35 PRAIA DO HOSPITAL
- 36 PRAIA DA COVA GALA
- 37 PRAIA DA COSTA DE LAVOS
- 38 PRAIA DA LEIROSA

GÓIS

- 39 PRAIA FLUVIAL DA CABREIRA
- 40 PRAIA FLUVIAL DAS CANAVEIAS

- 41 PRAIA FLUVIAL DO COLMEAL
- 42 PRAIA FLUVIAL DA PENEDA / PEGO ESCURO
- 43 PRAIA FLUVIAL DA PONTE DO SÓTÃO
- 44 PRAIA FLUVIAL DE ALVARES LOUSA

LOUSÁ

- 45 PRAIA FLUVIAL DA BOGUEIRA
- 46 PRAIA FLUVIAL DA SENHORA DA PIEDADE
- 47 PRAIA FLUVIAL DA SENHORA DA GRAÇA MIRA

MIRA

- 48 PRAIA DE MIRA
- 49 PRAIA DO POÇO DA CRUZ

MONTEMOR-O-VELHO

- 50 PRAIA FLUVIAL DA EREIRA

OLIVEIRA DO HOSPITAL

- 51 PRAIA FLUVIAL DE ALVÔCO DAS VÁRZEAS
- 52 PRAIA FLUVIAL DE AVÔ
- 53 PRAIA FLUVIAL DE SÃO GIÃO
- 54 PRAIA FLUVIAL DE SÃO SEBASTIÃO DA FEIRA
- 55 ZONA BALNEAR CALDAS DE S. PAULO
- 56 ZONA BALNEAR PENALVA DE ALVA
- 57 ZONA BALNEAR PONTE DAS TRÊS ENTRADAS
- 58 ZONA BALNEAR SANTO ANTÓNIO DO ALVA

PAMPILHOSA DA SERRA

- 59 PRAIA FLUVIAL DE JANEIRO DE BAIXO
- 60 PRAIA FLUVIAL DE PAMPILHOSA DA SERRA
- 61 PRAIA FLUVIAL DO PESSEGUEIRO
- 62 PRAIA FLUVIAL DE SANTA LUZIA

PENACOVA

- 63 PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
- 64 PRAIA FLUVIAL DE VIMIEIRO
- 65 PRAIA FLUVIAL DE CORNICOVO

PENELA

- 66 PRAIA FLUVIAL DA LOUÇAINHA

SOURE

- 67 ZONA BALNEAR DA NORA (CASCONHO)
- 68 ZONA BALNEAR DO AÇUDE RODAS (CASCONHO)
- 69 ZONA BALNEAR DA PRAIA DOS TESOS (PALEÃO)
- 70 ZONA BALNEAR DA REPRESA DO RIO ANÇOS (SOURE)

TÁBUA

- 71 PRAIA FLUVIAL DA RONQUEIRA

VILA NOVA DE POIARES

- 72 ZONA BALNEAR DA MOURA MORTA
- 73 ZONA BALNEAR DA PONTE DA MUCELA
- 74 COMPLEXO DE PISCINAS DA FRAGA
- 75 ZONA BALNEAR DO LOUREDO

Piscinas Descobertas

ARGANIL

- 76 PISCINA DO SARDAL
- 77 PISCINA DOS CEPOS
- 78 PISCINA DE PORTO CASTANHEIRO
- 79 PISCINA DA SORGAÇOSA
- 80 PISCINA DA CERDEIRA
- 81 PISCINA DE FÔRNEA
- 82 PISCINA DE SOBRAL MAGRO
- 83 PISCINA DE SOITO DA RUIVA

CANTANHEDE

- 84 PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE

COIMBRA

- 85 COMPLEXO PISCINAS DO MONDEGO
- 86 PISCINA DA QUINTA DE SÃO JERÓNIMO
- 87 PISCINAS DO PARQUE DE CAMPISMO

CONDEIXA-A-NOVA

- 88 PISCINAS MUNICIPAIS DE CONDEIXA-A-NOVA

FIGUEIRA DA FOZ

- 89 PISCINAS DE ÁGUA SALGADA NO AREAL
- 90 PISCINA MAR DA FIGUEIRA DA FOZ
- 91 PISCINA DA PRAIA DE QUIAIOS
- 92 PISCINA DO PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL DA FIGUEIRA DA FOZ
- 93 PISCINA MUNICIPAL DE ALHADAS
- 94 PISCINA MUNICIPAL DE MAIORCA
- 95 PISCINA DE MARINHA DAS ONDAS
- 96 PISCINA DE ALQUEIDÃO
- 97 PISCINA MUNICIPAL DE FERREIRA-A-NOVA
- 98 PISCINA MUNICIPAL DE MOINHOS DA GÂNDARA
- 99 PISCINA DA CASA PINHA

LOUSÁ

- 100 PISCINA DO PARQUE CARLOS REIS

MEALHADA

- 101 PISCINA MUNICIPAL DO LUSO

MIRANDA DO CORVO

- 102 PISCINAS MUNICIPAIS QUINTA DA PAIVA
- 103 PISCINAS MUNICIPAIS DE SEMIDE
- 104 PISCINAS MUNICIPAIS DE VILA NOVA

MONTEMOR-O-VELHO

- 105 COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE MONTEMOR-O-VELHO
- 106 PISCINAS DA CARAPINHEIRA

MORTÁGUA

- 107 PISCINA EXTERIOR DO MUNICÍPIO DE MORTÁGUA

OLIVEIRA DO HOSPITAL

- 108 COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS E CAMPOS DE TÊNIS

SOURE

- 109 PISCINAS MUNICIPAIS AO AR LIVRE DE SOURE

TÁBUA

- 110 PISCINAS MUNICIPAIS DE TÁBUA

Sinalética



Praia de Bandeira Azul*



Praia com Qualidade de Ouro*



Praia Acessível Para Todos



Parque de Estacionamento



Bar | Restaurante |
Parque de Merendas



Sanitários | WC



Vigilância |
Nadadores-Salvadores



Aluguer de Material
de Praia ou Piscina



Balneários | Duches



Parque Infantil | Atividades

* Dados relativos a 2025

Contactos

EMERGÊNCIA

112

CENTRO DE INFORMAÇÃO ANTI-VENENOS (CIAV)

PROMOTOR

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA REGIÃO DE COIMBRA

Rua do Brasil, nº 131 3030-175 Coimbra

Tel. 239 795 200

geral@cim-regiaodecoimbra.pt



Antes de ir:

Consulte este guia e verifique as condições e serviços disponíveis do local onde pretende ir. Leve tudo o que precisa: não se esqueça do protetor solar. Se puder vá com tempo para conhecer outros locais e realizar atividades.

No local:

Respeite o meio ambiente:

Não deixe lixo na praia e separe o seu lixo por tipo de material para a reciclagem.

Respeite as outras pessoas:

Não faça barulho excessivo e respeite o espaço das outras pessoas.

Cuide das crianças:

Mantenha as crianças sempre sob sua supervisão, especialmente na água.

Proteja-se do sol:

Use protetor solar com fator de proteção alto, reaplique a cada duas horas e evite a exposição excessiva ao sol, principalmente nos horários mais quentes do dia.

Beba bastante água:

É importante manter a hidratação especialmente em dias de calor.

Respeite a vida marinha:

Não toque em animais marinhos, não alimente os peixes e não recolha outros organismos vivos.

Cuidado com as correntes marítimas:

Siga as instruções dos nadadores-salvadores e não entre em áreas com bandeiras vermelhas e ou interditas

Em caso de emergência:

Procure o posto de socorro mais próximo.

Depois:

Dê-nos o seu feedback preenchendo o inquérito para o efeito , QR Code na última página deste guia. A sua opinião ajuda-nos a melhorar!

Recomende o local e volte sempre!

E não se esqueça...

Divirta-se e aproveite o seu dia!

PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

ARGANIL

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
A ALDEIA DO
PIÓDÃO E AS
ENCANTADORAS
ALDEIAS DE
ARGANIL





ARGANIL

- | | |
|--|---|
| 1 PRAIA FLUVIAL DE BENFEITA | 12 ZONA DE LAZER DE BARRIL DO ALVA |
| 2 PRAIA FLUVIAL CASCALHEIRA (SECARIAS) | 13 ZONA DE LAZER DO CARTAMIL |
| 3 PRAIA FLUVIAL DE CÔJA | 14 ZONA DE LAZER DO POÇO DA CESTA (CASAL NOVO) |
| 4 PRAIA FLUVIAL DE PIÓDÃO | 15 ZONA DE LAZER DA MALHADA CHÃ |
| 5 PRAIA FLUVIAL DE POMARES | 16 ZONA DE LAZER DO VELEIRO DO BARCO (SARZEDO) |
| 6 ZONA BALNEAR DE FOZ D'ÉGUA | 17 ZONA DE LAZER DA PONTE DA MUCELA (SÃO MARTINHO DA CORTIÇA) |
| 7 ZONA BALNEAR DE AGROAL | |
| 8 ZONA BALNEAR MOINHO DE ALVA | |
| 9 ZONA DE BALNEAR DE FOLQUES | |
| 10 ZONA DE BALNEAR DA PENEDA DA TALHADA (SECARIAS) | |
| 11 ZONA BALNEAR DO URTICAL (BARRIL DO ALVA) | |

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA AZUL
- PISCINAS DESCOBERTAS



Praia Fluvial Cascalheira (Secarias)

Praia fluvial junto a um açude nas margens do rio Alva. É um espaço privilegiado pelas zonas de sombra proporcionadas pela galeria ribeirinha de amieiros. A partir da época balnear 2022, a praia fluvial da Cascalheira tem disponível uma cadeira anfíbia, adquirida pelo Município de Arganil e que veio torná-la uma praia mais inclusiva.

Praia Fluvial de Benfeita

A praia fluvial de Benfeita está localizada na Aldeia do Xisto de Benfeita. A localização privilegiada da Aldeia de Benfeita, próximo da Fraga da Pena, Mata da Margarça e a Aldeia Histórica do Piódão, confere à praia fluvial características ímpares para a atração de mais visitantes a esta região do Concelho de Arganil.



COMO CHEGAR



COMO CHEGAR





Praia Fluvial de Côja

Constituída por um açude que cria um irrepreensível espelho de água, conta com um areal que permite a permanência de banhistas junto à água. A parte superior é formada por um lençol de água que possibilita a prática de algumas atividades recreativas, como a canoagem e pesca desportiva.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Piódão

Praia fluvial situada em pleno coração da aldeia de Piódão, numa das encostas da Serra do Açor, é conhecida pelas suas águas límpidas e refrescantes, que devido à corrente vão talhando os blocos de xisto numa perfeita comunhão com o aspeto rural e pitoresco desta Aldeia Histórica.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Pomares

Com vista privilegiada para a Serra do Açor, a praia fluvial de Pomares localiza-se junto à ponte que atravessa a Ribeira da Moura, que remonta ao século XVIII, na aldeia de Pomares. A represa no leito da ribeira possibilita o aumento do caudal formando um extenso manto de água, o qual permite assim a atividade balnear.



COMO CHEGAR



Zona Balnear de Foz D'Égua

Esta zona de lazer, fruto da união das Ribeiras de Piódão e Chãs d'Égua, que seguem juntas em direção ao rio Alvoco, é travada por uma represa que, criando um espelho de água, fresca e cristalina convida ao mergulho. Neste enquadramento paisagístico único, o xisto é protagonista. Destacam-se neste local mágico duas pontes, uma de xisto e outra de madeira, que apenas é atravessada pelos mais destemidos.



COMO CHEGAR



Zona Balnear de Agroal

É junto à ponte que une as duas margens que se situa a zona balnear de Agroal. De paisagem verdejante e agasalhada pela serra, fica próxima da Ribeira de Pomares, tornando-se num local aprazível quando o tempo aquece e convida a banhos.



 COMO CHEGAR



Zona Balnear Moinho de Alva

Zona balnear constituída por um açude que, à semelhança de outras praias fluviais e zonas balneares do concelho, forma um agradável espelho de água, com algum areal nas margens. Num profundo encontro com a natureza, é possível a permanência junto às suas águas numa comunhão perfeita com a paisagem envolvente, a qual proporciona momentos de puro relaxamento.



 COMO CHEGAR



“Peneda da Talhada” – Secarias

Praia fluvial localizada no rio Alva, uma privilegiada zona beirã e rica em beleza natural. As margens e a área envolvente da praia fluvial são arborizadas por choupos e amieiros, o que permite fruir de momentos de tranquilidade e sossego.



 COMO CHEGAR



Zona Balnear de Folques

Muito próximo de Arganil, na localidade de Folques, numa zona relvada e cheia de árvores, surge esta zona de lazer. De águas tão frescas quanto cristalinas, integra ainda um agradável parque de merendas.



 COMO CHEGAR



Zona Balnear do “Urtigal” – Barril do Alva

O açude criado nesta zona de lazer, localizado em Barril de Alva, cria um extenso espelho de água numa área densamente arborizada, materializando-se num espaço privilegiado de repouso e lazer.



COMO CHEGAR



Zona de lazer de Barril de Alva

A zona de lazer de Barril de Alva situa-se na povoação com o mesmo nome, junto à ponte e na margem direita do Rio Alva, numa zona que convida ao lazer nas tardes quentes de verão.

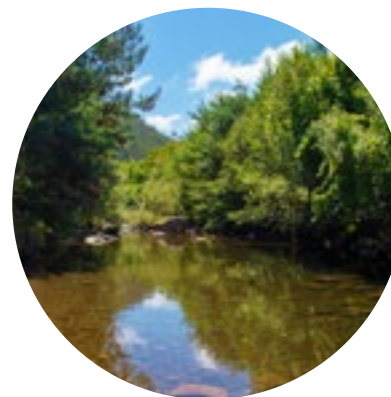


COMO CHEGAR



Zona de Lazer do Cartamil

Da união das serras do Açor e da Pampilhosa da Serra nasce a zona de lazer do Cartamil. De águas cristalinas e refrescantes, está envolta numa paisagem aprazível que não só convida a banhos, como a momentos de lazer.

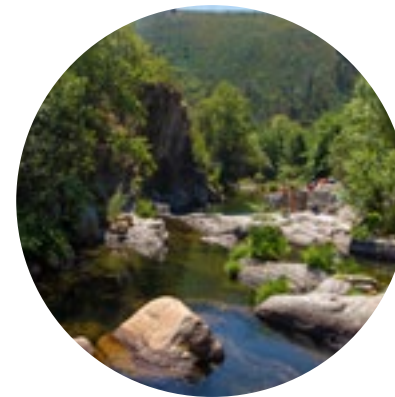


COMO CHEGAR



Zona de Lazer do “Poço da Cesta” – Casal Novo

Constituída por uma verdejante envolvente, esta zona de lazer é garantidamente uma paisagem idílica e de puro relaxamento. As suas águas frescas e límpidas proporcionam ao longo do seu trajeto boas condições para a pesca, nomeadamente da truta.



COMO CHEGAR



Zona de Lazer da Malhada Chã

É envolta na característica beleza mística da Serra do Açor que encontramos a aldeia de Malhada Chã e a sua pequena, mas muito aprazível, zona de lazer, bem no seio do típico aglomerado de casas de xisto. Situada a 841m de altitude onde a natureza se alia de forma harmoniosa às águas que, dada a proximidade com a nascente do Rio Ceira, são verdadeiramente frescas e vítreas.



COMO CHEGAR



Zona de Lazer “Valeiro do Barco” – Sarzedo

Zona Balnear localizada no rio Alva, uma privilegiada zona beirã e rica em beleza natural. As margens e a área envolvente são arborizadas por choupos e amieiros, o que permite desfrutar de momentos de tranquilidade e sossego.



COMO CHEGAR



Zona de Lazer “Ponte da Mucela” – São Martinho da Cortiça

COMO CHEGAR



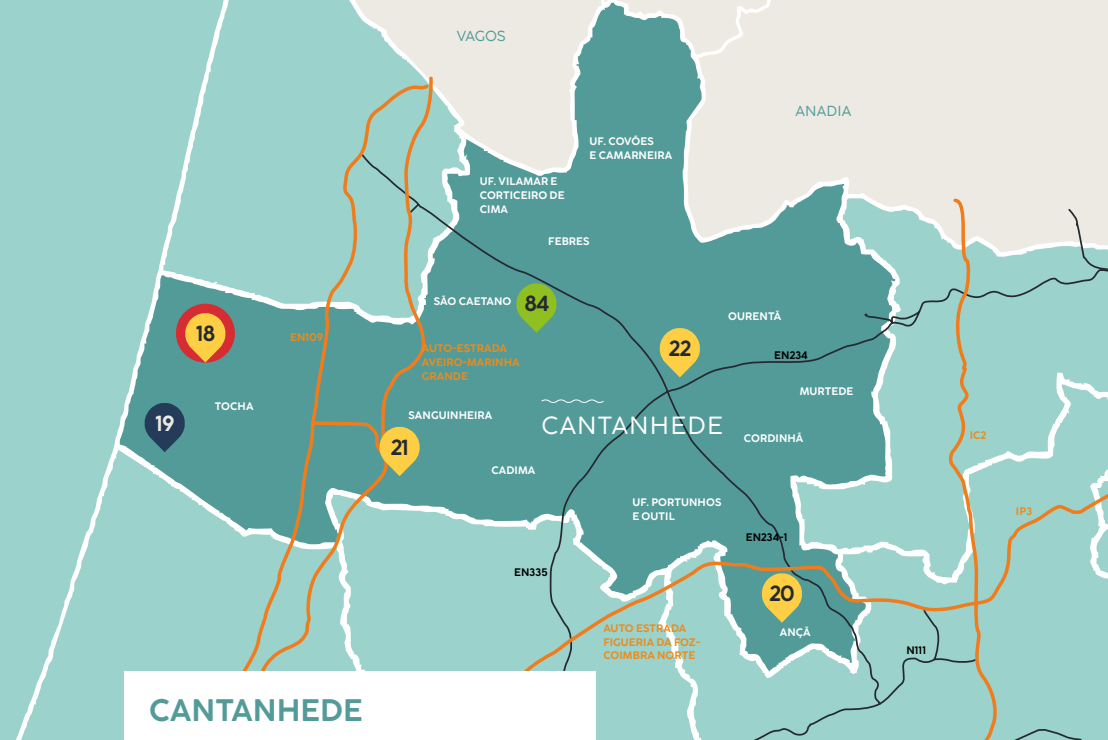
Esta zona de lazer localiza-se na localidade de Ponte da Mucela, na margem direita do Rio Alva. Este bonito local é constituído por duas bacias de água, em dois planos diferentes, divididos por um caneiro, fazendo com que surja uma cascata de água absolutamente maravilhosa.

PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

CANTANHEDE

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
O MUSEU DA PEDRA,
ALUSIVO À FAMOSA
PEDRA DE ANÇÃ,
E COMPROVE
A EXCELÊNCIA
DO VINHO DE
CANTANHEDE QUE
INTEGRA A REGIÃO
DEMARCADA DA
BAIRRADA





CANTANHEDE

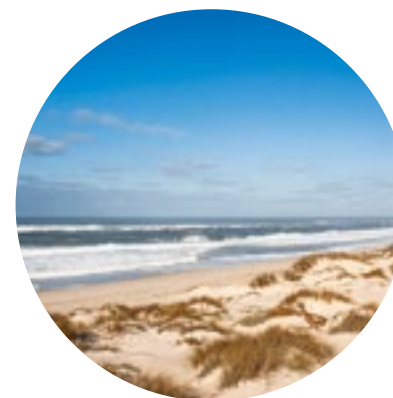
- 18 PRAIA DO PALHEIRÃO
- 19 PRAIA DE TOCHA
- 20 PISCINA NATURAL DE ANÇÃ
- 21 PRAIA FLUVIAL DOS OLHOS DA FERVENÇA
- 22 PRAIA FLUVIAL DE SETE FONTES

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA COM QUALIDADE DE OURO



Praia do Palheiro

Reconhecida como Praia Dourada, esta é um autêntico refúgio com enquadramento ambiental de exceção, ideal para quem deseja um contacto íntimo e solitário com uma paisagem imaculada. Esta praia é utilizada para a prática de naturismo. O acesso à Praia do Palheiro é geralmente feito por areal ou por estrada. Este acesso mais restrito ajuda a manter a preservação natural da área.



COMO CHEGAR



Praia de Tocha

Situada numa antiga aldeia de pescadores a praia da Tocha é, ainda hoje, uma aldeia pitoresca, calma e tranquila, com um areal dourado onde, a par dos corpos bronzeados dos banhistas, se estendem as redes e os barcos típicos, enquanto os pescadores aguardam que o tempo permita a saída para o mar. É ainda possível encontrar os vestígios dos antigos palheiros utilizados em tempos para guardar o material da faina. Rodeada por dunas preservadas, a Praia da Tocha possui um enorme areal dourado que se prolonga para norte, para a deserta e quase selvagem Praia do Palheiro. O mar com ondulação forte oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.



COMO CHEGAR





Piscina Natural de Ançã

A piscina fluvial é alimentada pelo caudal da Fonte de Ançã e fica inserida no centro da vila de Ançã. A piscina natural está em funcionamento nos meses de verão, na época balnear e é vigiada todos os dias por um nadador-salvador. Dispõe de instalações sanitárias bem como de bar/restaurantes nas proximidades. A combinação da água cristalina com a vegetação circundante cria um cenário pitoresco e relaxante, ideal para dias de lazer em família.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial dos Olhos da Fervença

Para tirar partido da nascente dos Olhos da Fervença foi construída uma praia fluvial, no âmbito de uma intervenção de fundo que incluiu o correto aproveitamento do seu espaço envolvente como zona de lazer, designadamente com a criação de um pequeno areal e área de prado relvado para banhos de sol e descanso, circuitos pedonais, bar com esplanada, balneários, parque de merendas e campo de jogos.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Sete Fontes

A praia fluvial das Sete Fontes, situada na freguesia de Ourentã, apresenta uma forma oval com profundidade de até cerca de 1,2m de profundidade. A água é limpa e tem vigilância de um nadador-salvador durante a época balnear. O parque possui também uma fonte, um parque infantil e um pequeno circuito de manutenção, um parque de merendas com 2 churrasqueiras, 7 mesas para 4 pessoas e 9 mesas para 8 pessoas, bem como casas de banho públicas.



COMO CHEGAR

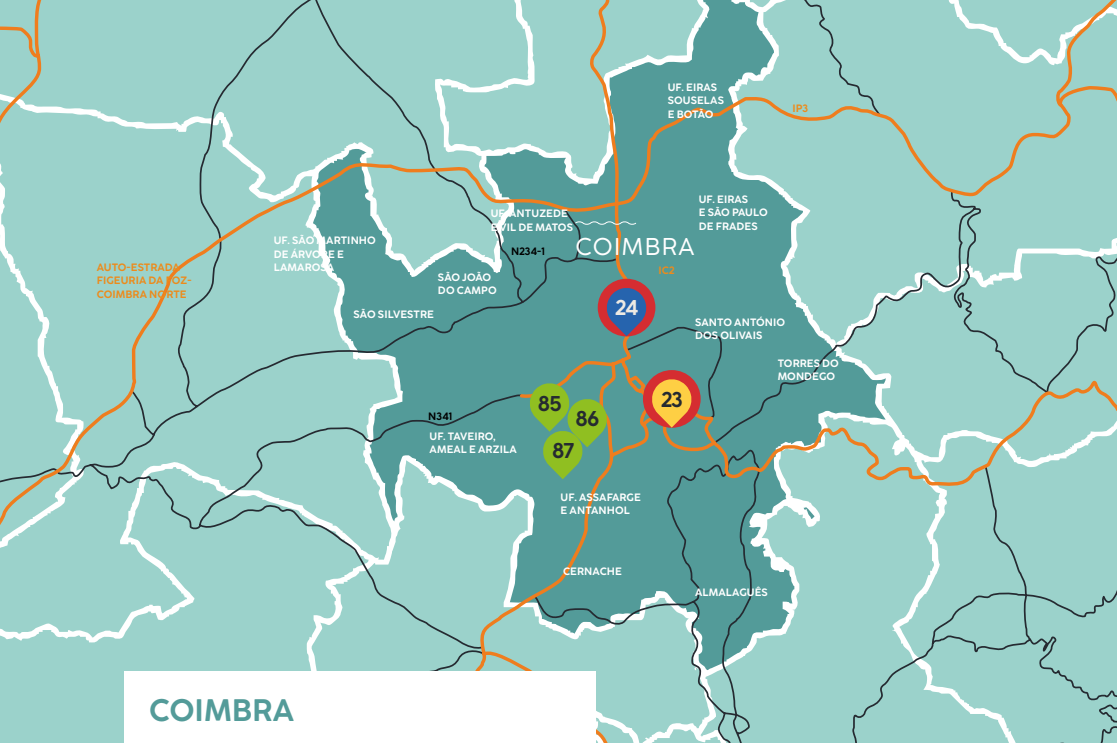


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

COIMBRA

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
O RICO PATRIMÓNIO
MUNDIAL DA
HUMANIDADE
DA UNESCO E
DESCUBRA O
FADO DE COIMBRA





23 PRAIA FLUVIAL PALHEIROS E ZORRO

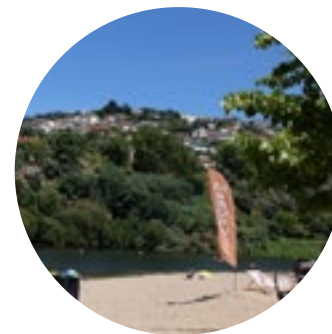
24 PRAIA FLUVIAL DO REBOLIM

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA AZUL
- PISCINAS DESCOBERTAS
- PRAIAS BANDEIRA COM QUALIDADE DE OURO



Praia Fluvial Palheiros e Zorro

Esta praia fluvial, servida pelo Rio Mondego, criada em 1997, é bastante utilizada para a prática de desportiva de modalidades tais como kayaking, canoagem, pesca desportiva e voleibol de praia. No areal há mesas de piquenique e churrasqueiras, bem como um bar com esplanada, balneários, posto de primeiros socorros, um parque infantil, um campo de voleibol de praia e aluguer de canoas. Durante a época balnear recebe, ocasionalmente, concertos de música e dispõe da presença de um nadador-salvador.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial do Rebolim

A praia do Rebolim, reabilitada em 2018, é um espaço que, devido à sua qualidade ambiental e paisagística, tem vindo a ganhar protagonismo junto da população de Coimbra e seus visitantes.

Em 2023, foi galardoada com a Bandeira Azul, confirmando a qualidade das suas águas, do seu areal e de sombras de árvores. É vigiada e acessível e dispõe de diversos equipamentos, dos sanitários ao bicicletário, bem como de parque de estacionamento.



COMO CHEGAR



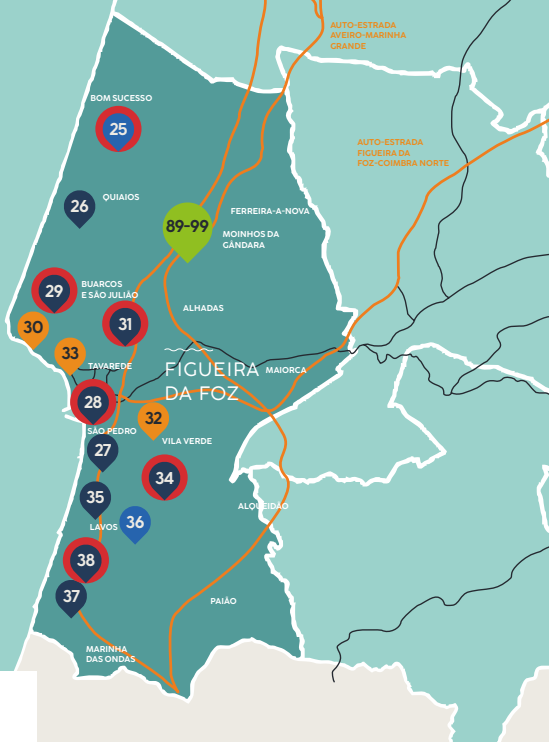
PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

FIGUEIRA DA FOZ

FIQUE MAIS
UM POUCO E
**CONHEÇA A SERRA
DA BOA VIAGEM,
AS SALINAS, O
CABO MONDEGO
E DIVIRTA-SE NA
ANIMADA NOITE DA
FIGUEIRA DA FOZ**



FIGUEIRA DA FOZ



- 25 PRAIA DE QUIAIOS
- 26 PRAIA DA MURTINHEIRA
- 27 PRAIA DO CABO MONDEGO
- 28 PRAIA DA TAMARGUEIRA
- 29 PRAIA DE BUARCOS
- 30 PRAIA DO ALTO DO VISO
- 31 PRAIA DA FIGUEIRA DA FOZ – RELÓGIO
- 32 PRAIA DO FORTE
- 33 PRAIA DO CABEDELINHO
- 34 PRAIA DO CABEDEL
- 35 PRAIA DO HOSPITAL
- 36 PRAIA COVA GALA
- 37 PRAIA COSTA DE LAVOS
- 38 PRAIA DA LEIROSA

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA AZUL



Praia de Quiaios

Dunas cobertas de vegetação e um areal de perder de vista que se funde com a Serra da Boa Viagem, que fazem desta praia um local muito bonito. Muito apreciada pelos praticantes de surf e bodyboard.



↑ COMO CHEGAR



Praia da Murtinheira

Um extenso areal e uma riqueza dunar selvagem são os atributos desta praia. Dadas as características do mar da costa norte para prática de surf e bodyboard, a Murtinheira é muito popular entre os adeptos destas modalidades.



↑ COMO CHEGAR





Praia do Cabo Mondego

Integrada na Área Protegida do Monumento Natural do Cabo Mondego, esta praia tem excelentes vistas para a Serra da Boa Viagem, sendo ideal para quem gosta de mergulhar nas ondas e para quem sabe apreciar um magnífico pôr do sol.



COMO CHEGAR



Praia da Tamargueira

Localizada junto ao passeio atlântico, a praia possui, nas proximidades, um conjunto de infraestruturas comerciais. Quando a maré está baixa, as crianças podem usufruir de inúmeras piscinas naturais! É possível alugar toldos e espreguiçadeiras.

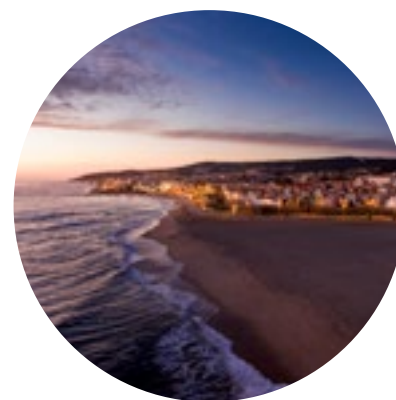


COMO CHEGAR



Praia de Buarcos

Esta praia urbana possui uma ampla oferta de estabelecimentos de restauração e bebidas, tipicamente decorados, que garantem a procura da mesma por jovens entusiastas de convívio, praticantes de inúmeras atividades desportivas.



COMO CHEGAR



Praia do Alto do Viso

Localizada no centro da cidade da Figueira da Foz esta praia, vigiada, forma o areal de maior extensão na zona urbana sendo uma imagem de marca do município.



COMO CHEGAR





Praia da Figueira da Foz – Relógio

Os passadiços de madeira marcam o seu percurso até à beira-mar. O colorido dos toldos e as espreguiçadeiras pontuam o horizonte com todas as cores do arco-íris. Aqui, o pôr do sol é imperdível



Créditos: Município da Figueira da Foz

COMO CHEGAR



Praia do Forte

A sua reduzida dimensão tornam-na bastante acolhedora e familiar. Ideal para o visitante que procura uma zona banhar recatada, ausente da agitação do centro urbano.



COMO CHEGAR



Praia do Cabedelinho

A sua localização, junto à foz do Mondego, proporciona ao visitante uma vista panorâmica privilegiada para a cidade da Figueira da Foz. Os passadiços protegem o cordão dunar e transportam o veraneante até ao areal. O mar é o destino predileto de praticantes de surf, bodyboard e kitesurf!

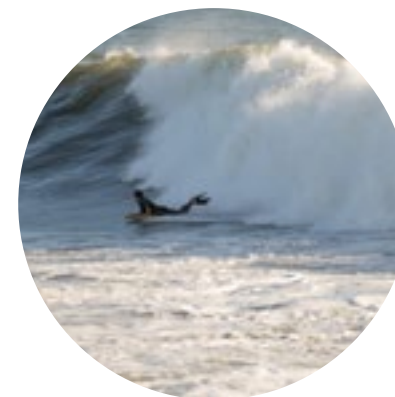


COMO CHEGAR



Praia do Cabedelo

Praia arenosa de grande extensão, delimitada a norte pelo Molhe Sul do rio Mondego e acompanhada em todo o seu comprimento por um cordão dunar. As ondas apresentam especial valor para atividades desportivas como o surf e bodyboard.



COMO CHEGAR





Praia do Hospital

Praia vigiada cujo acesso é feito através de passadiços e escadas de madeira. O mar é o destino predileto de praticantes de surf, bodyboard e kitesurf! Dispõe de pequenos pontões a delimitar a sua extensão de areia o que confere alguma quietude nas águas.



COMO CHEGAR



Praia Cova Gala

Com cordão dunar longitudinal e situada na zona sul da Vila de São Pedro, o acesso à praia é feito através de passadiços e escadas de madeira. As ondas apresentam especial valor para algumas atividades desportivas.



COMO CHEGAR



Praia Costa de Lavos

Com boas ondas para a prática de atividades desportivas, este é um destino de surfers e bodyboarders que, mesmo quando a temperatura diminui, não desistem.



COMO CHEGAR



Praia da Leirosa

A Praia da Leirosa tem uma imensa extensão de areia, e é um local único por conseguir uma agradável combinação entre o mar e o campo. Tem ainda um pinhal frondoso que, para além de permitir um ar refrescante, convida a fazer piqueniques ou simplesmente passear. Na Leirosa pode encontrar boas ondas para praticar surf ou outros desportos náuticos.



COMO CHEGAR



AS MELHORES ONDAS

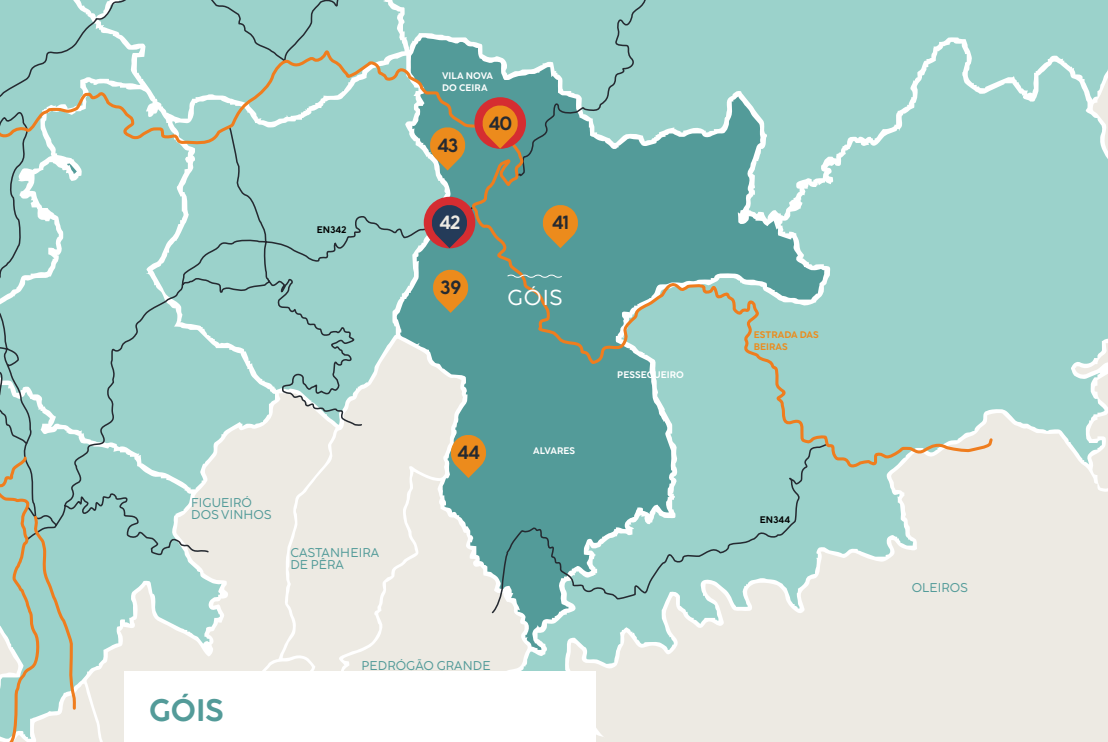


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

GÓIS

FIQUE MAIS
UM POUCO E
**APROVEITE E
ADMIRE A PAISAGEM
DOS PASSADIÇOS
DO CERRO DA
CANDOSA**





- 39 PRAIA FLUVIAL DA CABREIRA
 40 PRAIA FLUVIAL DE CANAVEIAS
 41 PRAIA FLUVIAL DE COLMEAL
 42 PRAIA FLUVIAL DE PENEDA/PEGO ESCURO
 43 PRAIA FLUVIAL PONTE DO SÓTÃO
 44 PRAIA FLUVIAL DE ALVARES

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
 ● PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
 ● PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS

Praia Fluvial da Cabreira

A Praia Fluvial da Cabreira é um destino encantador que combina beleza natural e tranquilidade para quem procura um refúgio no meio da natureza. Esta praia foi requalificada e está agora numa zona fluvial de excelência, associada a uma envolvente histórica, como é o caso da Ponte Velha da Cabreira.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Canaveias

Situada nas margens do Rio Ceira esta praia possui uma extensa área relvada e tem excelentes infraestruturas de apoio, nomeadamente um bar com esplanada, rampas de acesso a pessoas com mobilidade reduzida, instalações sanitárias (também adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida) parque de merendas, estacionamento (dois lugares reservados a pessoas com deficiência), posto de primeiros socorros e um parque infantil.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Colmeal

Esta praia oferece uma sensação de paz e tranquilidade num ambiente natural único, sendo impossível ficar indiferente aos seus encantos. Com águas cristalinas e diferentes níveis de caudal, para além de possuir um moinho abandonado numa das pontas da praia, este é um local único para momentos de lazer e diversão em família.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Peneda/Pego Escuro

Esta praia encontra-se situada nas margens do rio Ceira, cuja pureza das suas águas proporciona, aos muitos turistas e visitantes, irresistíveis e refrescantes banhos. Possui uma vasta área de relvado e uma ilha de areia no meio do rio para além de um conjunto de ótimas infraestruturas de apoio, nomeadamente um bar com esplanada sobre o rio, rampas de acesso a pessoas com mobilidade reduzida, instalações sanitárias, instalações sanitárias para pessoas com mobilidade reduzida, parque de merendas, estacionamento (um lugar reservado a pessoas com deficiência) e posto de primeiros socorros.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial Ponte do Sótão

Num ambiente acolhedor e sereno este local é indicado para quem procura momentos de lazer em contacto com a natureza. As suas águas cristalinas e calmas convidam os visitantes a nadar, mergulhar e desfrutar desta praia.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Alvares

Localizada nas margens da Ribeira do Sinhel, este é um ótimo local de descanso, tranquilo, que permite um contacto próximo com a natureza. Possui uma extensa área relvada e tem excelentes infraestruturas de apoio, nomeadamente um bar com esplanada, um parque infantil, acesso para pessoas com deficiência e uma zona de estacionamento.



COMO CHEGAR

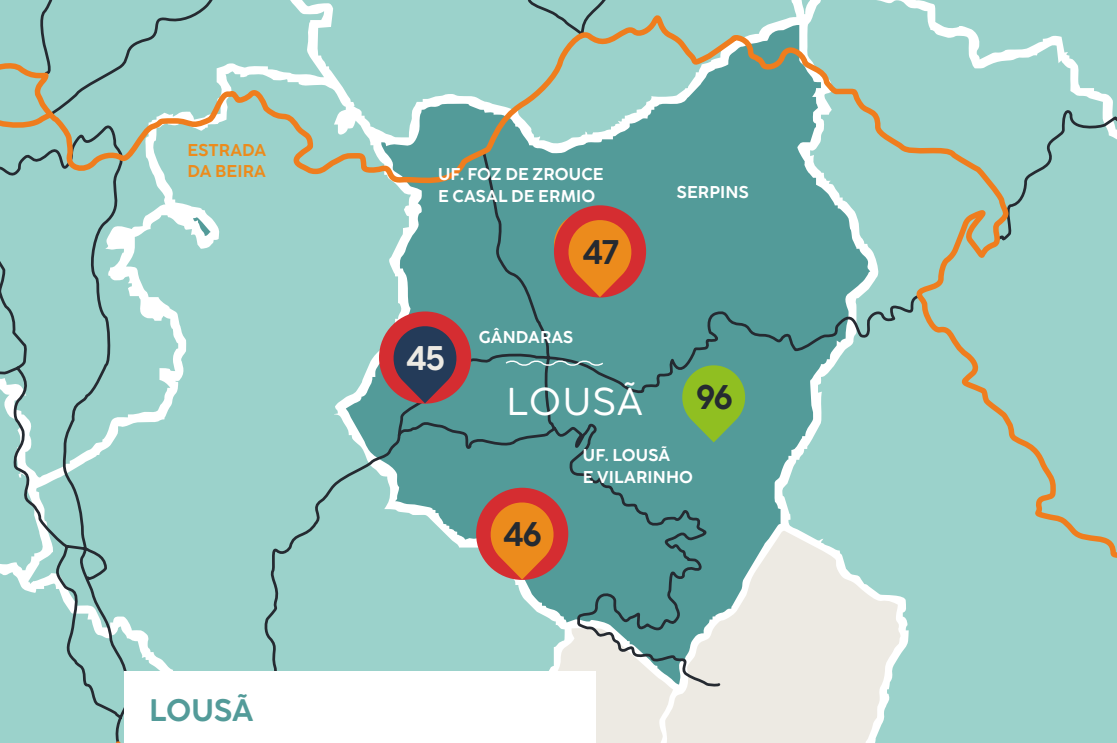


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

LOUSÃ

FIQUE MAIS
UM POUCO E
**CONHEÇA O RICO
PATRIMÔNIO DO
CONCELHO E
TIRE UMA FOTO
NO BALOIÇO DO
TREVIM OU DA SRA
DA PIEDADE**





- 45 PRAIA FLUVIAL DE BOQUEIRA
 46 PRAIA FLUVIAL SENHORA DA PIEDADE
 47 PRAIA FLUVIAL SENHORA DA GRAÇA

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
 ● PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
 ● PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS



Praia Fluvial de Bogueira

A praia, integrada na paisagem rural, está pensada para famílias com crianças, tanto por ser vigiada, como pela piscina para os mais pequenos. Uma zona com prancha de saltos, parque de merendas, duches e bar de apoio com esplanada são algumas das valências que oferece. Um passadiço de madeira sobre o rio faz a ligação para a zona de relvado. As águas são ainda aproveitadas para uso de gaivotas e canoas alugadas no local.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial Senhora da Piedade

O lugar conhecido entre a população por "Burgo", fascina quem chega depois de percorrer a estrada sinuosa pela serra. Além de ser um centro de peregrinações à capela da Nossa Senhora da Piedade e às Ermidas, todo o "Burgo" - e em especial o Castelo de Arouce construído em xisto - transporta os visitantes através da história do concelho. Descendo o castelo, depara-se com um excelente aproveitamento das águas da Ribeira de São João, para a prática balnear.



COMO CHEGAR





Praia Fluvial Senhora da Graça

A praia da Senhora da Graça utiliza o rio Ceira para oferecer dias de ócio na extensa zona de relvado e banhos refrescantes, tanto no leito do rio, como na piscina para crianças. O espaço é vigiado e dispõe de sanitários, duches, parque de merendas e bar de apoio, além de Parque de Campismo.



ROTEIRO DE 3 DIAS



DISPONÍVEL EM

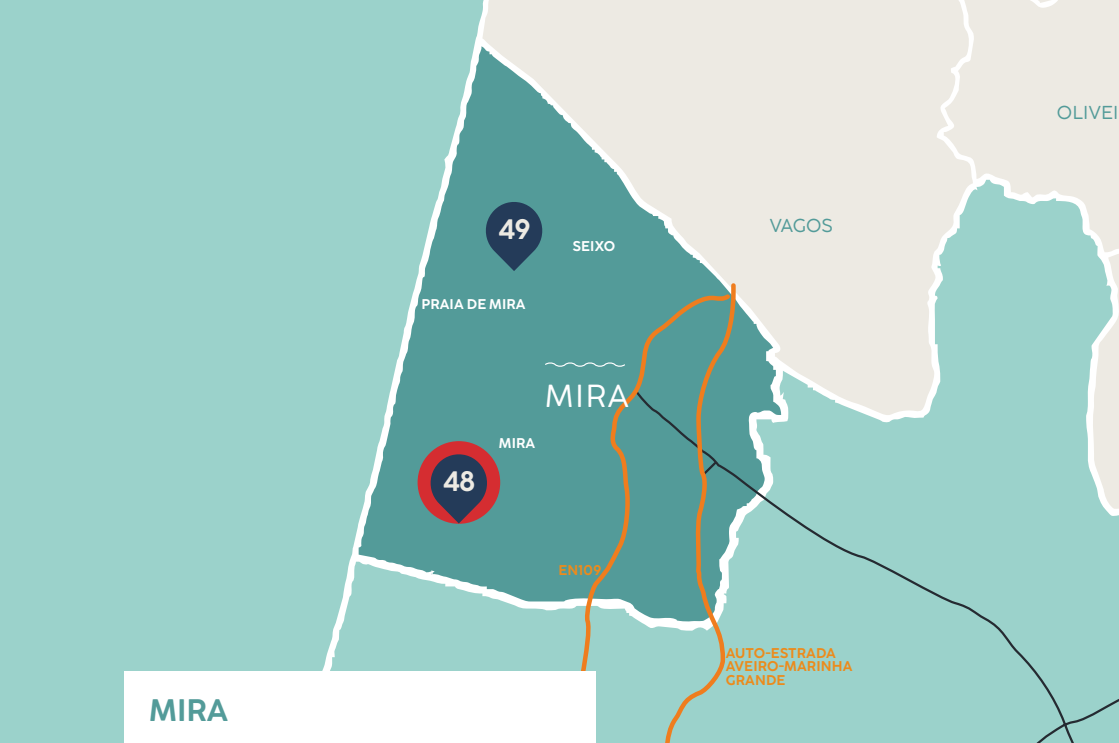


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

MIRA

FIQUE MAIS
UM POUCO E
CONHEÇA
A HISTÓRIA
DA REGIÃO, A
TRADICIONAL ARTE
XÁVEGA E VISITE OS
PALHEIROS DE MIRA
(MUSEU E POSTO
DE TURISMO)





MIRA

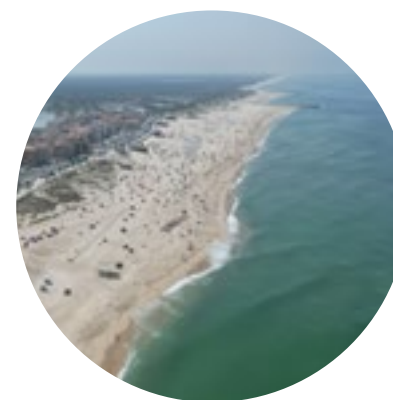
- 48 PRAIA DE MIRA
49 PRAIA POÇO DA CRUZ

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
● PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS



Praia de Mira

É uma zona balnear urbana, com bastante tradição e de intenso veraneio balnear. É a única zona balnear do mundo com Bandeira Azul desde que foi iniciada a sua atribuição, em 1987.



Praia Poço da Cruz

É uma zona balnear quase natural, do tipo não urbano, de moderado veraneio balnear e com ótimas condições para a prática balnear e desportiva, como o surf e o parapente. Afastada da zona urbana, esta praia de extenso areal tem para o seu interior dunas, pinhais, campos agrícolas e a Ria de Aveiro.

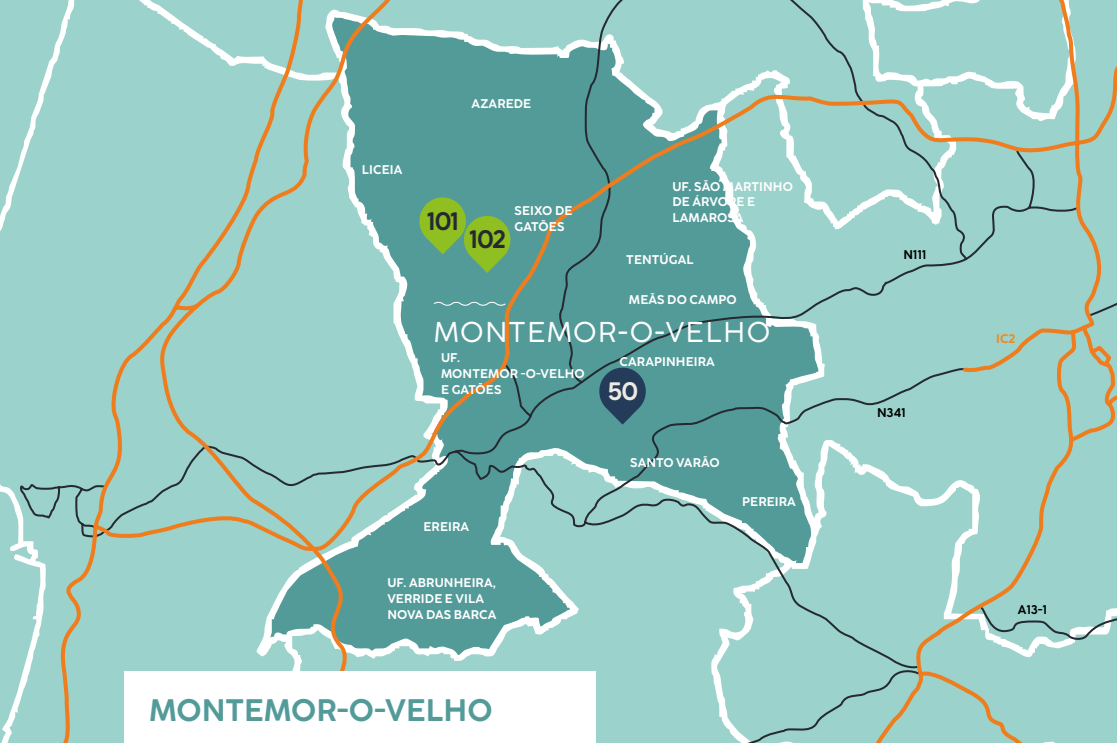


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

MONTEMOR- -O-VELHO

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
O CASTELO E
CONTEMPLA AS
ESPÉCIES DE FAUNA
E FLORA QUE
TORNAM OS PAUS
DE ARZILA E DO
TAIPAL INCRÍVEIS





MONTEMOR-O-VELHO

50 PRAIA FLUVIAL DA EREIRA

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PISCINAS DESCOBERTAS



Praia Fluvial da Ereira

Localizada na Ereira, esta praia fluvial, para além da zona para banho, conta com campos para prática desportiva, nomeadamente de voleibol de praia, e com uma área de lazer, com mesas, bancos e churrasqueiras comunitárias. Na sua envolvente, o Esteiro da Ereira beneficia ainda de um recente arranjo urbanístico promovido pelo Município de Montemor-o-Velho, junto àquela entrada da freguesia.

Em 2023 foi distinguida pela Associação Bandeira Azul da Europa e hasteou pela primeira vez a Bandeira Azul.



COMO CHEGAR

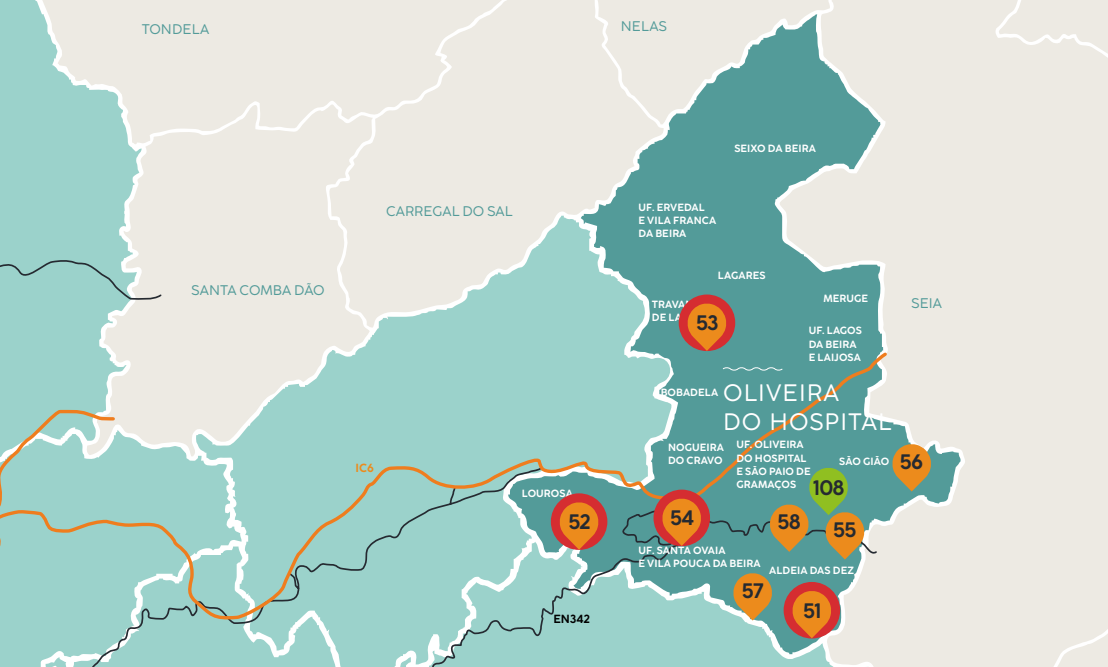


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

OLIVEIRA DO HOSPITAL

FIQUE MAIS UM
POUCO E **PROVE O**
IMPERDÍVEL QUEIJO
SERRA DA ESTRELA
E FAÇA UMA
PARAGEM NUM DOS
VÁRIOS REFÚGIOS
ENCANTADOS DO
CONCELHO





OLIVEIRA DO HOSPITAL

- 51 PRAIA FLUVIAL DE ALVÔCO DAS VÂRZEAS
- 52 PRAIA FLUVIAL DE AVÔ
- 53 PRAIA FLUVIAL DE SÃO GIÃO
- 54 PRAIA FLUVIAL DE SÃO SEBASTIÃO DA FEIRA
- 55 ZONA BALNEAR CALDAS DE S. PAULO
- 56 ZONA BALNEAR PENALVA DE ALVA
- 57 ZONA BALNEAR PONTE DAS TRÊS ENTRADAS
- 58 ZONA BALNEAR SANTO ANTÓNIO DO ALVA

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PISCINAS DESCOBERTAS



Praia Fluvial de Alvôco das Várzeas

Envolta por um parque de merendas e frondosas árvores, esta praia oferece grandes espaços verdes e de lazer. É vigiada e dispõe de rampas de acesso para pessoas com mobilidade reduzida até à linha de água, cadeira anfíbia, parque de estacionamento com dois lugares reservados para viaturas ao serviço de pessoas com mobilidade reduzida, wc (preparado para pessoas com mobilidade condicionada), chuveiros, balneários, bar com serviço de refeições e esplanada, parque infantil, parque de merendas com churrasqueira e zona verde, posto de primeiros socorros e desportos náuticos.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Avô

Banhada pelo Rio Alva e pela Ribeira de Pomares, esta praia é constituída por dois açudes de água. É vigiada por nadador-salvador e dispõe de piscina natural infantil, rampas de acesso para pessoas com mobilidade reduzida até à linha de água, cadeira anfíbia e andarilho, parque de estacionamento com dois lugares reservados para duas viaturas ao serviço de pessoas com mobilidade reduzida, WC, chuveiros, balneários, bar com serviço de refeições e esplanada, parque de merendas e zona verde, posto de primeiros socorros (todas as infraestruturas estão preparadas para pessoas com mobilidade reduzida) e desportos náuticos.



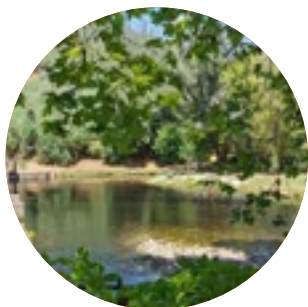
COMO CHEGAR





Praia Fluvial de São Gião

Com uma extensa zona balnear rodeado por diversas espécies de árvores, esta praia é vigiada por nadador-salvador. Para além disso dispõe de percursos acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida no acesso à praia, parque de estacionamento com três lugares reservados a pessoas com mobilidade condicionada, WC, chuveiros, posto de primeiros socorros, bar e restaurante com serviço de refeições e esplanada, parque de merendas e zona verde (todas as infraestruturas estão preparadas para pessoas com mobilidade reduzida).



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de São Sebastião da Feira

Rodeada por natureza, esta praia fluvial dispõe de vigilância por nadador-salvador, rampas de acesso para pessoas com mobilidade reduzida até à linha de água, parque de estacionamento com dois lugares reservados para duas viaturas ao serviço de pessoas com mobilidade reduzida, WC, balneários, bar com serviço de refeições e esplanada, parque de merendas e zona verde e posto de primeiros socorros (todas as infraestruturas estão preparadas para pessoas com mobilidade reduzida). Em 2017 foi galardoada pela primeira vez como Praia Acessível – Praia para Todos.

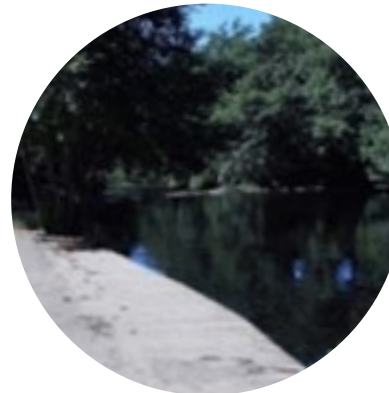


COMO CHEGAR



Zona Balnear Caldas de São Paulo

Um local encantador situado nas margens de um rio sereno, oferecendo aos visitantes uma experiência única de conexão com a natureza e momentos de descontração. Esta é uma das Zonas Balneares de Recreio e Lazer com mais sombra, fruto da grande quantidade de frondosas árvores no local, e junto à mesma está situado o Aqua Village Health Resort & SPA, bem como o Geossítio Hidrogeológico Nascente Termal das Caldas de São Paulo.



COMO CHEGAR



Zona Balnear Penalva de Alva

Penalva de Alva é uma verdadeira joia escondida no interior de Portugal e a sua Zona Balnear de Recreio e Lazer é um tesouro que atrai todos aqueles que buscam uma escapadela relaxante e revigorante no rio Alva. Terra ligada às Invasões Napoleónicas, onde existe um totem informativo sobre a “Batalha de Penalva”, mas também à cestaria tradicional e à música. Mesmo junto a esta zona está situada a icónica e tradicional Roda d'Água, construída em ferro, usada para o regadio das terras agrícolas.

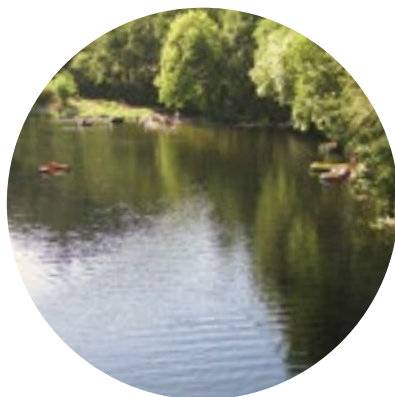


COMO CHEGAR



Zona Balnear Ponte das Três Entradas

Um local ideal para desfrutar dos dias quentes de verão. As águas do rio Alva convidam para nadar, piqueniques à sombra de árvores frondosas e momentos de descontração. Esta Zona Balnear de Recreio e Lazer está situada junto à icónica Ponte das 3 Entradas, também conhecida por Ponte Nova que, para além da sua configuração em forma de Y, constitui também a última construção pelos antigos "arguinhas", nome pelo qual são conhecidos os pedreiros deste concelho. De notar que as Zonas Balneares de Recreio e Lazer não são consideradas praias classificadas, de acordo com a Portaria N° 205-A/2025/1, sendo por isso a sua utilização, ao nível da prática de banhos, da exclusiva responsabilidade dos utentes. Estas zonas não são vigiadas e a qualidade das suas águas não é atribuída nenhuma classificação pela Agência Portuguesa do Ambiente, IP.

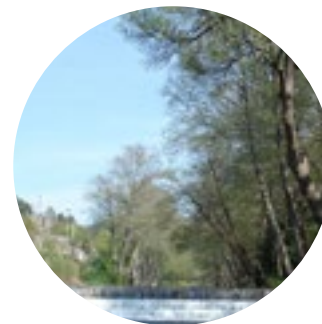


COMO CHEGAR



Zona Balnear Santo António do Alva

Um local encantador situado nas margens do rio Alva. Este espaço oferece um refúgio tranquilo e natural para os moradores locais e visitantes que desejam desfrutar de momentos de lazer à beira rio. Equipada com grelhador comunitário, é um dos locais escolhidos para bons momentos de lazer em família ou com amigos, aproveitando os vários eventos de verão que Santo António do Alva tem para oferecer, tal como o Rapada Village, no terceiro fim de semana de julho, ou o Festival de Folclore, no segundo fim de semana de agosto.



COMO CHEGAR



PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

PAMPILHOSA DA SERRA

FIQUE MAIS
UM POUCO E
FIQUE PARA
A NOITE E
APROVEITE PARA
SE DESLUMBRAR
COM UM CÉU ÚNICO
NUMA PAISAGEM
NOTURNA
INSPIRADORA





- 59 PRAIA FLUVIAL DE JANEIRO DE BAIXO
 60 PRAIA FLUVIAL DE PAMPILHOSA DA SERRA
 61 PRAIA FLUVIAL DO PESSEQUEIRO
 62 PRAIA FLUVIAL DE SANTA LUZIA

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS



Praia Fluvial de Janeiro de Baixo

Com um amplo areal e a beleza do rio, esta praia fluvial convida os banhistas a nadarem e usufruírem deste local. Janeiro de Baixo é um postal vivo da história milenar das suas gentes sendo possível percorrer e conhecer o caminho do Xisto de Janeiro de Baixo. Tem disponível infraestruturas de apoio nas redondezas, como o parque de campismo e outros bares/restaurantes.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra

Situada na sede de concelho, a praia fluvial de Pampilhosa da Serra é, hoje, um dos seus maiores postais ilustrados. As águas límpidas e cristalinas do rio Unhais proporcionam banhos refrescantes e momentos de diversão a todos quantos nelas mergulham.



COMO CHEGAR





Praia Fluvial de Pessegueiro

Inserida numa envolvente aldeã, tipicamente serrana, esta praia é atravessada por uma ribeira de águas límpidas e cristalinas, sendo, por isso, um retrato fiel da natureza no seu estado puro. Nesta praia, pode usufruir de momentos de lazer e diversão no antigo lagar recuperado, bem como aproveitar o contacto próximo com a natureza percorrendo o caminho do Xisto de Pessegueiro.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Santa Luzia

Uma das zonas paisagísticas mais deslumbrantes do concelho de Pampilhosa da Serra, esta praia fluvial é um local bastante aprazível para banhos na piscina flutuante ou para fazer atividades desportivas como canoagem e pesca.



COMO CHEGAR



INSPIRA-TE NAS ESTRELAS!

DESCARREGA A APP



APPLE STORE



GOOGLE STORE

PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

PENACOVA

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
A LIVRARIA DO
MONDEGO E AOS
MOINHOS DE
GAVINHOS SÃO
DOIS PONTOS DE
PARAGEM A NÃO
PERDER!





PENACOVA

- 63 PRAIA FLUVIAL DO RECONQUINHO
- 64 PRAIA FLUVIAL DE VIMIEIRO
- 65 PRAIA FLUVIAL DE CORNICOVO

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS



Praia Fluvial do Reconquinho

Rodeada por uma envolvente paisagem natural, a praia está ligada à outra margem do rio através de uma ponte pedonal em madeira, muito utilizada pelos veraneantes para saltos de mergulho. A Praia Fluvial do Reconquinho, galardoada pela primeira vez em 2013 com a Bandeira Azul, dispõe de várias infraestruturas de apoio, proporcionando todas as condições de lazer e diversão.



COMO CHEGAR



Praia Fluvial de Vimieiro

A Praia Fluvial do Vimieiro destaca-se pela envolvente bucólica da paisagem e dispõe de restaurante/bar de apoio e zona delimitada por estacionamento. Na encosta da praia encontra-se um conjunto de casas em xisto bem como um moinho de água. Esta praia proporciona um ambiente acolhedor, de tranquilidade e descanso.



COMO CHEGAR





Praia Fluvial de Cornicovo

A Praia Fluvial do Cornicovo, em Penacova, é um verdadeiro tesouro escondido nas margens do rio Alva, entre as pitorescas aldeias de Hombres e Laborins. É um local que se destaca pela sua tranquilidade e pela natureza envolvente, oferecendo uma experiência autêntica de contacto com o ambiente ribeirinho.



ECOVIA DO MONDEGO ABRAÇA O RIO!



ecovia do Mondego
ABRAÇA O RIO

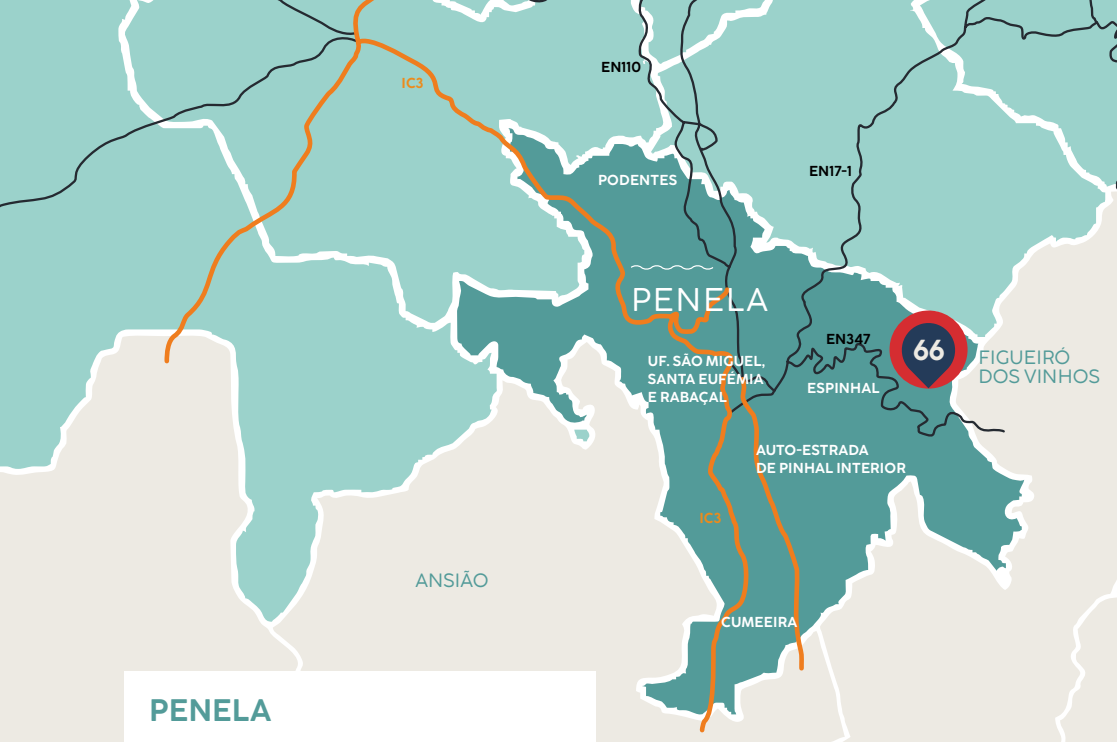


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

PENELA

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
**E SURPREENDA-SE
COM O CASTELO
DE PENELA, A
VILLA ROMANA
DO RABAÇAL E OS
MIRADOUROS**





PENELA

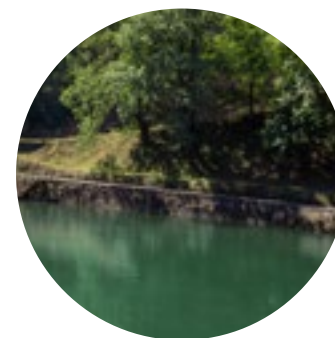
66 PRAIA FLUVIAL DA LOUÇAINHA

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS



Praia Fluvial da Louçainha

A frescura, o verde das serras, a calma e a paz deste local, fazem das Represas Naturais da Louçainha um dos locais naturais mais aprazíveis do Concelho. Aqui poderá encontrar, para além de piscinas naturais, um parque de merendas e um restaurante panorâmico. A qualidade das águas, os excelentes equipamentos fluviais e a preocupação ambiental têm-lhe valido a atribuição regular da Bandeira Azul, que exhibe a par da classificação de Praia Acessível. Neste refúgio fluvial em plena montanha, existe também um restaurante/ /bar com vista panorâmica.



COMO CHEGAR

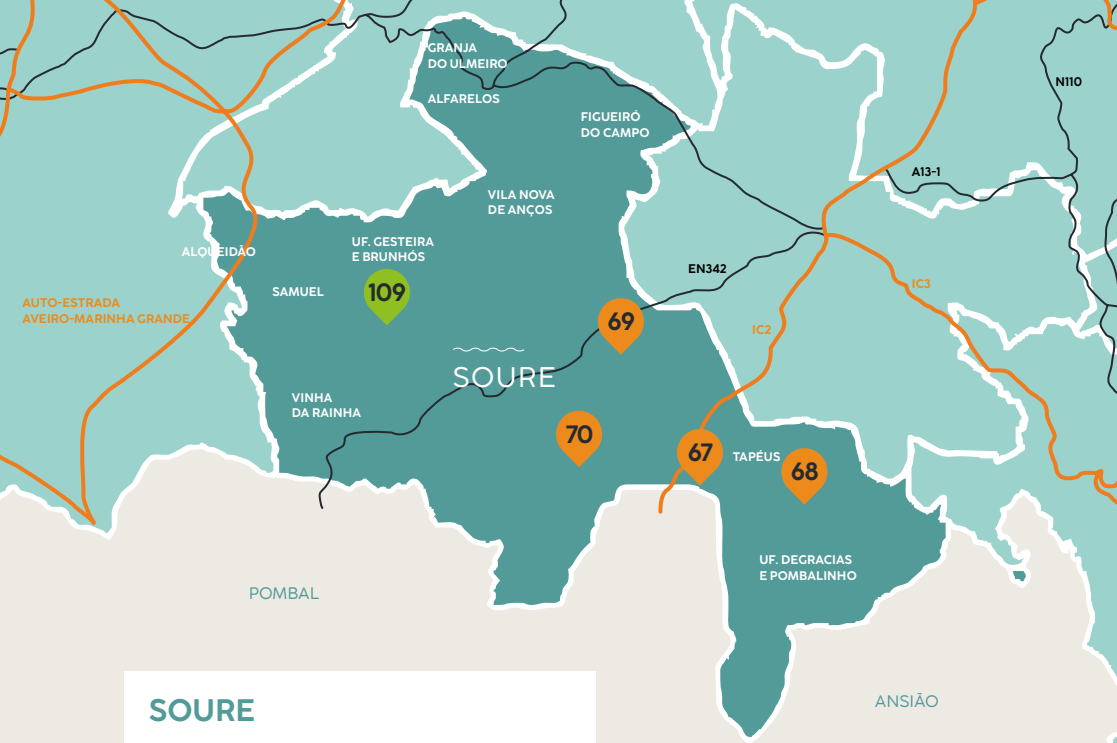


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

SOURE

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
**LAGOAS, ARROZAIIS,
SERRA, VALES...**
AS PAISAGENS
DAS DOLINAS
IRÃO DESLUMBRAR





- 67 ZONA BALNEAR DA NORA (CASCONHO)
- 68 ZONA BALNEAR DO AÇUDE RODAS (CASCONHO)
- 69 ZONA BALNEAR DA PRAIA DOS TESOS (PALEÃO)
- 70 ZONA BALNEAR DA REPRESA DO RIO ANÇOS (SOURÉ)

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PISCINAS DESCOBERTAS

Zona Balnear da Nora (Casconho)

Conhecida pela sua beleza natural e ambiente tranquilo, esta zona balnear constitui um verdadeiro refúgio natural, sendo um ótimo local para os visitantes usufruírem de momentos de lazer nestas águas calmas. Apesar do seu espaço reduzido, é um espaço tranquilo que permite uma comunhão com a natureza.



COMO CHEGAR



Zona Balnear do Açude Rodas (Casconho)

Esta zona balnear rodeada por uma paisagem natural pitoresca oferece aos visitantes a possibilidade de se refrescarem em águas tranquilas e usufruírem de momentos de serenidade. Tem uma vegetação exuberante proporcionando um ambiente relaxante e em comunhão com a natureza.



COMO CHEGAR



Zona balnear da Praia dos Tesos (Paleão)

Este local de banho, inserido num cenário natural encantador, proporciona aos seus frequentadores a oportunidade de mergulhar em águas calmas e desfrutar de instantes de paz e tranquilidade.



 COMO CHEGAR



Represa do Rio Anços (Soure)

Situada no Centro da Vila de Soure, a jusante da vila de Soure, esta represa recebe as águas dos rios Anços e Arunca e da levada que inicia o seu percurso na localidade de Paleão. Para além de ser um local de aprazível lazer, a represa reúne as condições para a prática de vários desportos aquáticos, nomeadamente a pesca desportiva e a canoagem.



 COMO CHEGAR



LIGADO À NATUREZA!



GUIA DE PERCursos PEDESTRES

PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

TÁBUA

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
PEDRA DA SÉ
— A EX-LIBRIS DE
TÁBUA, DE ONDE É
POSSÍVEL AVISTAR
O RIO MONDEGO
E UMA PAISAGEM
FENOMENAL





TÁBUA

71 PRAIA FLUVIAL DA RONQUEIRA

- PRAIAS COM QUALIDADE DE OURO E BANDEIRA AZUL
- PRAIAS ACESSÍVEIS PARA TODOS
- PRAIAS BANDEIRA AZUL
- PISCINAS DESCOBERTAS



Praia Fluvial da Ronqueira

Esta praia possui equipamentos e infraestruturas verdadeiramente inclusivas. Para além da acessibilidade, conta com bengalas, um andador e inclui sinalética em português, inglês e braille, bem como informações e pictogramas de maiores dimensões. Conta também com uma área para cães-guia e bebedouros. Ideal para pessoas com mobilidade reduzida ou com insuficiência visual/auditiva.


 COMO CHEGAR


PRAIAS E ÁREAS BALNEARES

VILA NOVA DE POIARES

FIQUE MAIS UM
POUCO E
**PASSE UM DIA COM
O PASTOR, NUMA
EXPERIÊNCIA
AUTÊNTICA E
INESQUECÍVEL.
SE TEM CRIANÇAS,
VÃO ADORAR!**





- 72 ZONA BALNEAR DA MOURA MORTA
- 73 ZONA BALNEAR DA PONTE DA MUCELA
- 74 COMPLEXO DE PISCINAS DA FRAGA
- 75 ZONA BALNEAR DO LOUREDO

- PRAIAS E ZONAS BALNEARES
- PISCINAS DESCOBERTAS

Zona Balnear de Moura Morta

Inserida numa paisagem natural, a zona balnear de Moura Morta possibilita aos visitantes o usufruto destas águas tranquilas não só para nadar como também para a prática de pesca desportiva e de desportos aquáticos, como canoagem, sendo ideal para os amantes de turismo de natureza e de aventura.



COMO CHEGAR



Zona Balnear de Ponte Mucela

A zona balnear de Ponte Mucela é um ótimo local para quem procura momentos de tranquilidade, ao mesmo tempo que permite realizar atividades desportivas. O visitante pode usufruir destas águas para nadar e mergulhar, mas também para praticar desportos aquáticos diversos.



COMO CHEGAR



Complexo de Piscinas da Fraga

O Complexo de Piscinas de Fraga é um lugar de visita obrigatória no Concelho de Vila Nova de Poiares numa envolvente natural verdadeiramente convidativa e de beleza singular, reunindo as condições para que os visitantes possam desfrutar de magníficos momentos de lazer e diversão.



 COMO CHEGAR



Zona Balnear de Louredo

A vegetação e paisagem circundante contribuem para que esta zona balnear seja convidativa para todos aqueles que procuram uma zona de lazer em ambiente natural. As suas águas calmas permitem a ida a banhos num local longe da agitação das áreas urbanas, bem como a prática de desportos aquáticos, nomeadamente a descida do rio. Junto desta zona balnear existe um parque de merendas, o Louredo Natura Parque.



 COMO CHEGAR





PISCINAS DESCOBERTAS

REGIÃO DE COIMBRA



**REGIÃO DE
COIMBRA**
TURISMO

Piscinas Descobertas

ARGANIL

- 76 PISCINA DO SARDAL
- 77 PISCINA DOS CEPOS
- 78 PISCINA DE PORTO CASTANHEIRO
- 79 PISCINA DA SORGAÇOSA
- 80 PISCINA DA CERDEIRA
- 81 PISCINA DE FÓRNEA
- 82 PISCINA DE SOBRAL MAGRO
- 83 PISCINA DE SOITO DA RUIVA

CANTANHEDE

- 84 PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE

COIMBRA

- 85 COMPLEXO PISCINAS DO MONDEGO
- 86 PISCINA DA QUINTA DE SÃO JERÓNIMO
- 87 PISCINAS DO PARQUE DE CAMPISMO

CONDEIXA-A-NOVA

- 88 PISCINAS MUNICIPAIS DE CONDEIXA-A-NOVA

FIGUEIRA DA FOZ

- 89 PISCINAS DE ÁGUA SALGADA NO AREAL
- 90 PISCINA MAR DA FIGUEIRA DA FOZ
- 91 PISCINA DA PRAIA DE QUIAIOS
- 92 PISCINA DO PARQUE DE CAMPISMO MUNICIPAL DA FIGUEIRA DA FOZ
- 93 PISCINA MUNICIPAL DE ALHADAS
- 94 PISCINA MUNICIPAL DE MAIORCA
- 95 PISCINA DE MARINHA DAS ONDAS
- 96 PISCINA DE ALQUEIDÃO
- 97 PISCINA MUNICIPAL DE FERREIRA-A-NOVA
- 98 PISCINA MUNICIPAL DE MOINHOS DA GÂNDARA
- 99 PISCINA DA CASA PINHA

LOUSÃ

- 100 PISCINA DO PARQUE CARLOS REIS

MEALHADA

- 101 PISCINA MUNICIPAL DE LUSO

MIRANDA DO CORVO

- 102 PISCINAS MUNICIPAIS QUINTA DA PAIVA
- 103 PISCINAS MUNICIPAIS DE SEMIDE
- 104 PISCINAS MUNICIPAIS DE VILA NOVA

MONTE-MOR-O-VELHO

- 105 COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE MONTE-MOR-O-VELHO
- 106 PISCINAS DA CARAPINHEIRA

MORTÁGUA

- 107 PISCINA EXTERIOR DO MUNICÍPIO DE MORTÁGUA

OLIVEIRA DO HOSPITAL

- 108 COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS E CAMPOS DE TÊNIS

SOURÉ

- 109 PISCINAS MUNICIPAIS AO AR LIVRE DE SOURÉ

TÁBUA

- 110 – PISCINAS MUNICIPAIS DE TÁBUA

ARGANIL

Piscina do Sardal



Piscina da Sorgaço



Piscina de Sobral Magro



Piscina dos Cepos



Piscina da Cerdeira



Piscina de Soito da Ruiva



Piscina de Porto Castanheiro



Piscina de Fórnea



CANTANHEDE COIMBRA

Piscinas Municipais de Cantanhede

COMO CHEGAR



Complexo de Piscinas do Mondego

COMO CHEGAR



Piscinas da Quinta de São Jerónimo

COMO CHEGAR



Piscinas do Parque de Campismo

COMO CHEGAR



FIGUEIRA DA FOZ

Piscinas de Água Salgada no Areal

COMO CHEGAR



Piscina do Parque de Campismo Municipal da Figueira da Foz

COMO CHEGAR



Piscina de Marinha das Ondas

COMO CHEGAR



Piscina Mar da Figueira da Foz

COMO CHEGAR



Piscina Municipal de Alhadas

COMO CHEGAR



Piscina Municipal de Ferreira-a-Nova

COMO CHEGAR



Piscina da Praia de Quiaios

COMO CHEGAR



Piscina Municipal de Maiorca

COMO CHEGAR



Piscina Municipal de Moinhos da Gândara

COMO CHEGAR



LOUSÃ

Piscina do Parque
Carlos Reis



TÁBUA

Piscinas Municipais
de Tábua



SOURE

Piscinas Municipais
ao Ar Livre de Soure



MONTEMOR- O-VELHO

Complexo Municipal
de Piscinas de
Montemor-o-Velho



Piscinas da Carapinheira



OLIVEIRA DO HOSPITAL

Complexo Municipal
de Piscinas e Campos
de Ténis



PISCINAS DESCOBERTAS

CONDEIXA- -A-NOVA

FIQUE MAIS UM POUCO E **EXPLORE**
O PASSADO, VISITE AS RUÍNAS
DE CONIMBRIGA, O PO.RO.S - MUSEU
PORTUGAL ROMANO EM SICÓ E A
CASA MUSEU FERNANDO NAMORA.
PERCORRA TAMBÉM A SERRA DE SICÓ,
AS NATURAIS BURACAS DO CASMILO
E A RESERVA NATURAL DO PAUL
DE ARZILA





CONDEIXA-A-NOVA

88 PISCINAS MUNICIPAIS DE CONDEIXA-A-NOVA

● PISCINAS DESCOBERTAS

Piscinas Municipais de Condeixa-a-Nova

São uma referência no distrito de Coimbra e para manter os níveis de qualidade que habitualmente as instalações oferecem foi necessário intervir no interior dos tanques, reforçando o conforto e a segurança dos utentes.

A localização geográfica e as características da piscina, com dois tanques diferenciados (crianças e adultos), a existência de uma tabela de taxas acessível e de normas e regras de utilização baseadas na segurança do utente, bem como a qualidade dos serviços prestados, fazem com que as piscinas exteriores de Condeixa-a-Nova sejam frequentadas por um elevado número de utentes durante a época balnear.

As Piscinas Municipais disponibilizam material de apoio para aluguer, chapéus de sol e espreguiçadeiras, sendo o número de material limitado e condicionado ao espaço e plano de água existente. A assistência e vigilância a banhistas será assegurada por nadador-salvador certificado, durante todo o período de funcionamento da instalação.



COMO CHEGAR

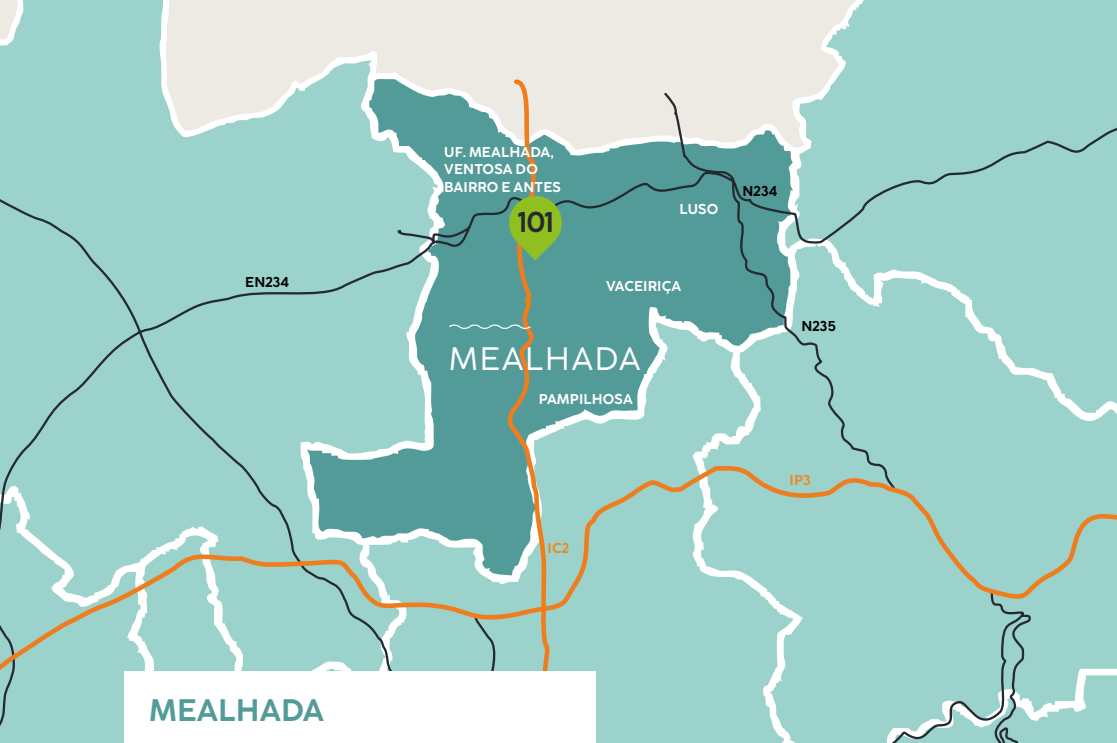


PISCINAS DESCOBERTAS

MEALHADA

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
**A IMPERDÍVEL MATA
NACIONAL
DO BUSSACO,
COM O BELO
PALACE HOTEL
DO BUSSACO, O
CONVENTO DE
SANTA CRUZ, A VIA
SACRA E AS SUAS
FONTES.**





MEALHADA

101 PISCINA MUNICIPAL DO LUSO

● PISCINAS DESCOBERTAS

Piscina Municipal do Luso

Situada na zona do Lago do Luso, junto ao Pavilhão Municipal, está dotada de uma boa acessibilidade. Com condições excelentes para receber a população em geral e os turistas, este espaço tem uma magnífica paisagem capaz de deliciar os seus visitantes, tornando-se assim uma área de recreio fabuloso.

Sendo uma piscina ao ar livre, não tem aquecimento e, portanto, só é utilizada na época balnear, destacando-se pela beleza do meio ambiente onde está inserido.



COMO CHEGAR



PISCINAS DESCOBERTAS

MIRANDA DO CORVO

FIQUE MAIS UM
POUCO E VISITE
O MUSEU VIVO DE
ARTES E OFÍCIOS
TRADICIONAIS
DE MIRANDA
DO CORVO E O
MOSTEIRO DE
SANTA MARIA
DE SEMIDE





MIRANDA DO CORVO

- 102 PISCINAS MUNICIPAIS QUINTA DA PAIVA
 103 PISCINAS MUNICIPAIS DE SEMIDE
 104 PISCINAS MUNICIPAIS DE VILA NOVA

● PISCINAS DESCOBERTAS

Piscina Municipal da Quinta da Paiva

Situada junto ao Parque Biológico da Serra da Lousã, a Piscina Municipal Descoberta da Quinta da Paiva encontra-se a cerca de 2 quilómetros do centro de Miranda do Corvo, na localidade de Pai Viegas. Todos os visitantes que queiram passar o dia neste espaço, podem usufruir de uma piscina ao gosto de miúdos e graúdos e esticar a sua toalha nas espreguiçadeiras ou na zona relvada envolvente.

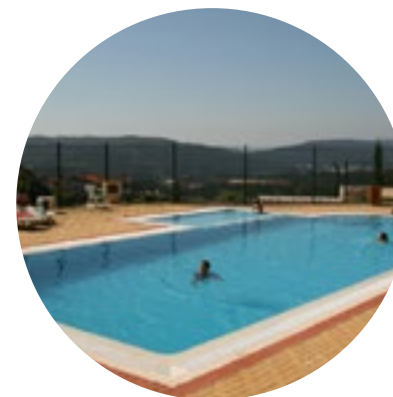


COMO CHEGAR



Piscina Descoberta de Vila Nova

Na encosta da Serra de Vila Nova, junto ao edifício da Casa dos Reis, encontramos a Piscina Descoberta da Freguesia. Se decidir passar a tarde nesta piscina pode contar com uma vista relaxante sobre uma boa parte do concelho e sol até à hora de fecho.



COMO CHEGAR



Piscina Municipal Descoberta de Semide

A Piscina Municipal Descoberta de Semide é um local aprazível para passar um dia de verão. Situada dentro da localidade, é um espaço onde pode aproveitar para passar uma tarde em família e descansar.



PISCINAS DESCOBERTAS

MORTÁGUA

FIQUE MAIS UM
POUCO E **TRILHE**
OS PERCURSOS
PEDESTRES
E APRECIE A
NATUREZA, POR
ENTRE VEGETAÇÃO
E FAUNA
ABUNDANTE.





MORTÁGUA

107 PISCINA EXTERIOR DO MUNICÍPIO DE MORTÁGUA

● PISCINAS DESCOBERTAS

Piscina Exterior do Município de Mortágua

As Piscinas Municipais de Mortágua têm na aprendizagem da natação uma das suas principais atividades, sendo frequentadas por todas as crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, em horário escolar. Para a restante população funciona uma Escola de Natação, para jovens e adultos, de segunda a sexta-feira. Os mais experientes têm, por sua vez, um horário semanal para a prática livre da natação. Durante a época balnear, as Piscinas Municipais contam com uma piscina exterior e um chapinheiro, para os mais pequenos, ideais para se refrescar nos dias solarengos.

As Piscinas contam com dois nadadores-salvadores em permanência durante os dias e o horário do seu funcionamento e com equipamento de salvamento para o posto da piscina, como bóia circular, cinto de salvamento e vara de salvamento. Aos nadadores-salvadores estão cometidas funções de socorro e assistência a banhistas, bem como ao nível da vigilância, segurança e sensibilização, designadamente para comportamentos negligentes que possam pôr em causa a segurança individual e de outros.



COMO CHEGAR





EuroVelo 1: Figueira da Foz . Cantanhede . Mira

Rota da Costa Atlântica Região de Coimbra

eurovelo1.cim-regiaodecoimbra.pt



**Há apenas
um caminho,
mas um universo
de cenários**

**RECOMENDE E VOLTE SEMPRE!
A SUA OPINIÃO FAZ A DIFERENÇA!**



DESCARREGUE A APP INFO - PRAIAS



Desenvolvida pela APA - Agência Portuguesa do Ambiente, IP, como ferramenta de disponibilização rápida de informação atualizada, durante a época balnear, sobre as praias e a qualidade das águas balneares costeiras, de transição ou interiores de Portugal Continental e das Regiões Autónomas.



**REGIÃO DE
COIMBRA**
TURISMO

WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT

