

MWay Fit

55 minutos

4,2 Km

82 metros de descida

82 metros de subida

210 calorias

Jardim do Príncipe Real

Seguir pela Rua D. Pedro V

5 minutos

400 metros

19 calorias

Miradouro de São Pedro de Alcântara

Descer pela Rua de São Pedro de Alcântara
Continuar pela Rua da Misericórdia

6 minutos

550 metros

22 calorias

Praça Luís de Camões

Descer pela Rua das Flores

Virar para a Rua de São Paulo

8 minutos

600 metros

30 calorias

Largo do Corpo Santo

Seguir pela Rua Bernardino Costa

3 minutos

200 metros

11 calorias

Cais do Sodré – Jardim Roque Gameiro

Seguir pela Avenida 24 de Julho

5 minutos

400 metros

19 calorias

Jardim D. Luís (máquinas de exercício físico)

Seguir pela Rua da Moeda

Virar para a Rua da Boavista

8 minutos

650 metros

30 calorias

Largo do Conde Barão

Seguir pela Rua dos Mestros

Continuar pela Rua de São Bento

12 minutos

800 metros

45 calorias

Praça das Flores

Seguir pela Rua de São Marçal

Virar para a Rua Professor Branco Rodrigues

Seguir pela Rua Cecílio de Sousa

Virar na Rua da Escola Politécnica

8 minutos

550 metros

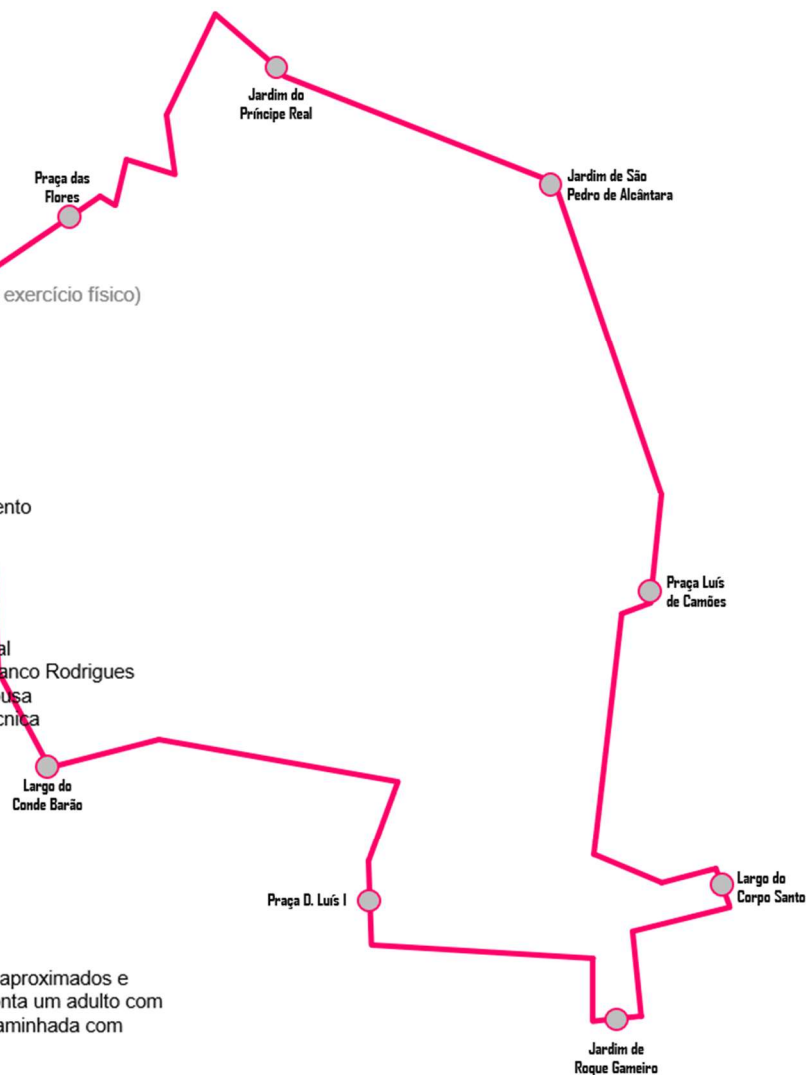
29 calorias

Jardim do Príncipe Real

Final do percurso

NOTA

Os valores apresentados são aproximados e foram calculados tendo em conta um adulto com peso médio de 65Kg, numa caminhada com ritmo de passeio



Fazer caminho é sempre associado a algo que nos leva mais longe, por grandes estradas de pé posto e áreas verdejantes.

A nossa proposta é desafiar a mobilidade, a fazer-nos ao caminho urbano e com os sentidos apurados. Dar ao corpo e à mente novas relações / reações.

Conhecer neste pequeno território, o evidente do pormenor, o verdejante dos jardins suspensos nas janelas, terraços e fachadas, a alma da história e estórias de cada arte e ofício. Lojas que contam a história dos proprietários, dos fregueses do bairro. Mobilidade é também cultura, é arte, é social e tudo isto aumenta a saúde.

Making your way is always associated with something that takes you further, through long standing roads and green areas.

Our proposal is to challenge mobility, to take us to the urban path and with the senses refined. Give the body and mind new relationships / reactions.

To know in this small territory, the evident detail, the greenery of the gardens suspended from the windows, terraces and facades, the soul of the history and stories of each art and craft. Shops that tell the story of the owners, the customers of the neighborhood.

Mobility is also culture, it is art, it is social and all of this increases health.