

## Parque Municipal da Moita

O Parque Municipal da Moita, projeto do arquiteto e paisagista Gonçalo Ribeiro Teles, teve o seu início na década de 70, e faz parte dos mais de 50 hectares de espaços verdes públicos geridos pelo Município de modo a trazer uma melhor qualidade de vida aos seus residentes.

Com uma área de 4000 metros quadrados esta zona possibilita o bem-estar físico da população, acompanhado de um pequeno parque infantil, a diversidade da sua fauna e flora, um lago que vai até à Biblioteca Municipal e/ou simplesmente um local de tranquilidade.



## Praça de Touros Daniel Nascimento



## Igreja Paroquial da Moita

A Igreja Paroquial da Moita, dedicada à nossa Senhora da Boa Viagem padroeira da Vila da Moita, está classificada, desde 2012, como monumento de interesse público, já que representa um valor cultural de importância nacional.

Este edifício foi fundado em 1631 pelo esforço dos moradores e marítimos de votos que participaram na sua construção. No Século XVIII foi complementada com painéis de azulejos azuis e brancos, relatando a vida da Virgem, talhas douradas em estilo nacional e teto em madeira com pinturas. No entanto, devido ao terramoto de 1755, este local viu-se obrigado a sofrer obras de reconstrução. Nomeadamente o altar-mor que ficou em talha dourada.



## Cais da Moita



## Sítio das Marinhas

O Sítio das Marinhas é um centro de interpretação ambiental. Esta zona ecológica inclui uma marinha denominada “A Pequena” e tem como propósito demonstrar a prática da salicultura com fins pedagógicos. Além de uma estrutura com diversos painéis informativos que oferece uma leitura e contextualização do local.

As Marinhas do Concelho da Moita encontram-se desativadas, mas, durante os 600 anos em que operaram, houve épocas em que a extração do sal foi bastante expressiva. Graças a esse fator, o sal tinha então um grande peso na economia do reino, sendo assim um produto tributável, de exportação, gerador de lucros para a Coroa e para os donatários das terras.

Com a reconstrução da Pequena, a única marinha funcional em todo o Conselho da Moita, tornou-se possível recuperar o método tradicional de produção artesanal do sal marinho e dar a conhecer a história das vivências dos antigos salineiros que aqui trabalharam.

Um dos aspetos relevantes desta zona ribeirinha é o facto de constituir um importante ecossistema para uma grande variedade de espécies de sapal, invertebrados, peixes e aves. Foi então por isso, classificada no Concelho da Moita, como Zona de Proteção Especial para Aves.

Junto à margem, é possível avistar as ruínas do Antigo Moinho de Maré. Este foi construído no século XVIII e tinha como propósito moer os cereais e fazer farinha. Tornando-se assim numa herança patrimonial comum a diversos Concelhos.

## Para mais Informações sobre a extração de sal



## Pequeno Ginásio Exterior

Começar por efetuar um bom aquecimento. Exemplos de exercícios: Rodar o pescoço, os braços, os ombros, os pulsos, a cintura, os joelhos e os tornozelos.

O Treino seguinte vai consistir em duas versões. A primeira será uma versão para iniciantes/intermédios e a segunda será uma versão mais puxada para aqueles que procuram uma intensidade maior.

### 1ª Versão

- Jumping Jacks = 15 reps
- Elevação Isométrica = 20-30s
- Abdominais em Pé = 10 reps (cada lado)
- Prancha Inclinada = 20-30s
- Forward Lunges = 10 reps (cada lado)
- Elevações das Omoplatas = 8 reps
- Elevação de pernas = 10 reps
- Corrida Estacionária = 10-20s

### 2ª Versão

- Jumping Jacks + Agachamento = 15 reps
- Elevações ( + Negativas se necessário) = 10 reps
- Abdominais = 30 reps
- Flexões Inclinadas = 20 reps
- Backward Lunges = 10 reps (cada lado)
- Elevações das Omoplatas = 15 reps
- Elevação de pernas na barra = 15 reps
- Corrida Estacionária = 20-30s

Para terminar é importante serem realizados alongamentos.



Plano de Treino 1  
<<<<<<<  
Plano de Treino 2  
>>>>>>>



- 1- Parque Municipal da Moita
- 2- Praça de Touros Daniel Nascimento
- 3- Igreja de Nossa Senhora da Boa Viagem
- 4- Câmara Municipal da Moita
- 5- Cais da Moita
- 6- Casa Urbana em Ruínas
- 7- Sítio das Marinhas
- 8- Pequeno Ginásio Exterior



## Freguesia da Moita

