

**NATURE AND WELLNESS ITINERARY TONDELA**

**2019-2020**

1. Sangemil Baths
2. Sangemil river beach
3. Ferreirós river beach
4. Ecopista do Dão (cycling trail)
5. Rota dos Moinhos (walking route)
6. Bica da água d’alta waterfall
7. Serra do Caramulo
8. Caramulinho
9. Snow hill Cabeço da neve
10. Rota dos Caleiros (walking route)