

Index

Les numéros en **gras** renvoient aux cartes.

A

- Accès au pays 272
- Achiote (Costa Abajo) 132
- Achutupu (Comarca de San Blas) 256
- Administración del Canal (Ciudad de Panamá) 80
- Aéroports 272
 - Aeropuerto de Bocas del Toro (Bocas del Toro) 217
 - Aeropuerto Enrique Malek (province de Chiriquí) 190
 - Aeropuerto Internacional de Tocumen (Ciudad de Panamá) 49
 - Aeropuerto Marcos A. Gelabert (Ciudad de Panamá) 50
- Aigle harpie 25
- Alanje (province de Chiriquí) 194
- Almirante (province de Bocas del Toro) 220
- Alouatta Sanctuary (David) 192
- Alto de Piedra (Santa Fe et ses environs) 158
- Altos de Curundú (Ciudad de Panamá) 78
- Ambassade de France (Ciudad de Panamá) 61
- ANABOCA (Isla Colón) 222
- Ancón (Ciudad de Panamá) 78
- Animaux sauvages 288
- APROVACA Orquideas (El Valle de Antón) 148
- Archipiélago de Bocas del Toro (province de Bocas del Toro) **223**
- Archipiélago de Las Perlas (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 110
- Arco Chato (Ciudad de Panamá) 61
- Área Protegida San Lorenzo (Costa Abajo) 132
- Argent 278
- Arrimadero (provinces centrales) 163
- Artesanías Ocuéñas (Ocu) 176
- Autocar 276
- Autochtones 38
- Avenida 3 de Noviembre (David) 192
- Avenida Central (Ciudad de Panamá) 67
- Avion 272

B

- Bahía de Saigon (province de Bocas del Toro) 229
- Baignade
 - province de Chiriquí 192
 - provinces centrales 148
- Balboa (Ciudad de Panamá) 78
- Balboa, Vasco Núñez de 28
- Balneario El Salto (San Francisco) 157
- Balneario La Cascada (Dolega) 192
- Balneario Majagua (province de Chiriquí) 192
- Banques 278

- Basílica de Santiago Apóstol (Natá) 154
- Bastimentos (Isla Bastimentos) 234
- Bateau 277
- Batería Alta San Fernandito (Portobelo) 136
- Bella Vista (Ciudad de Panamá) 70
- Biomuseo (Ciudad de Panamá) 82
- Blades, Rubén 43
- Boca Chica (Golfo de Chiriquí) 195
- Boca de Lara (Darién) 264
- Boca del Drago (Isla Colón) 222
- Bocas del Toro (Isla Colón) 222, **225**
- Bocas del Toro, province de 214, **215**
- Boissons 281
- Boquete (province de Chiriquí) 199, **200**
 - environs de **201**
- Butterfly Haven (El Valle de Antón) 148

C

- Cabañas 282
- Café Ruiz (Boquete) 202
- Calidonia (Ciudad de Panamá) 67
- Calle Nicanor Rosas (Penonomé) 152
- Calzada de Amador (Ciudad de Panamá) 82, **83**
- Camino de Cruces (canal de Panamá) 98
- Camino del Oleoducto (canal de Panamá) 98
- Camping 282
- Canal de Panamá 88
- Canal de Panamá et ses environs 95
- Cangilones de Gualaca (route de Fortuna) 198
- Carnaval Acuático (Penonomé) 152
- Carnaval de Las Tablas (Las Tablas) 174
- Carta Vieja (Alanje) 194
- Cartes de crédit 278
- Cartí (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Sugdupu (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Tupile (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Yantupu (Comarca de San Blas) 252
- Casa al Ansa (Ciudad de Panamá) 58
- Casa Art Déco (Ciudad de Panamá) 61
- Casa de la Aduana (Portobelo) 135
- Casa de la Municipalidad (Ciudad de Panamá) 55
- Casa Fuerte San Fernando (Portobelo) 136
- Casa Museo Manuel F. Zárate (Guararé) 178
- Cascada de Bemejo (Santa Fe et ses environs) 158, 159
- Casco Antiguo (Ciudad de Panamá) 55
- Casco Viejo (Ciudad de Panamá) 55
- Castillo San Fernando (Portobelo) 136
- Castillo Santiago de la Gloria (Portobelo) 135
- Catedral de la Inmaculada Concepción (Colón) 128

Catedral de Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 86
 Catedral Metropolitana (Ciudad de Panamá) 56
 Catedral San Juan Bautista (Chitré) 174
 Catedral San Juan Bautista (Penonomé) 152
 Cay Nancy (Isla Solarte) 232
 Cayo Crawl (Isla Bastimentos) 234
 Cayos (Comarca de San Blas) 257
 Cayos Holandeses (Comarca de San Blas) 258
 Cayos Limones (Comarca de San Blas) 257
 Cayos Los Crullos (Comarca de San Blas) 258
 Cayos Ordupuquip (Comarca de San Blas) 258
 Centre-ville (Ciudad de Panamá) 70
 Centro de Exhibiciones Marinas (Ciudad de Panamá) 84
 Centro de Visitantes de Agua Clara (Écluses de Gatún) 130
 Centro de Visitantes de Miraflores (canal de Panamá) 94
 Centro El Tucán (Costa Abajo) 132
 Cerro Ancón (Ciudad de Panamá) 78
 Cerro Azul (Parque Nacional Chagres) 103
 Cerro Punta (province de Chiriquí) 210
 Cerro Tute (Santa Fe et ses environs) 158
 Cerro Vigía (Isla Taboga) 109
 Chalets 282
 Changuinola (province de Bocas del Toro) 220
 Chiriquí Grande (province de Bocas del Toro) 220
 Chiriquí, province de 188, **189**
 Chitré (Península de Azuero) 174, **175**
 Chocoés 39
 Churuquita Grande (provinces centrales) 154
 Ciclovia Cinta Costera (Ciudad de Panamá) 52, 68
 City Bank (Ciudad de Panamá) 56
 Ciudad de Panamá 46
 agglomération 47
 Ancón, Balboa et Altos de Curundú 79
 Calzada de Amador 83
 Casco Antiguo 57
 centre-ville 73
 Santa Ana, La Exposición et Calidonia 69
 Climat 278
 Colibris 24
 Colomb, statue de Christophe (Colón) 128
 Colón 2000 (Colón) 128
 Colón, province de 122
 Colón (province de Colón) 126, 127, **129**
 Comarca de San Blas 239, **240**
 Conduite automobile 273
 Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 255
 Costa Abajo (province de Colón) 130
 Costa Arriba (province de Colón) 133
 Cristo Negro (Portobelo) 136
 Croisières
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 110, 112
 province de Bocas del Toro 223
 province de Colón 138

Cuango (Costa Ariba) 137
 Cuisine panaméenne 279

D

Danse 42
 Darién 260
 David (province de Chiriquí) 192, **193**
 Décalage horaire 281
 Déplacements 272
 Descente de rivière
 province de Chiriquí 158, 202
 Dolega (province de Chiriquí) 192
 Dolphin Bay (Isla San Cristóbal) 233

E

Écluses de Gatún (province de Colón) 130
 Écluses de Miraflores (canal de Panamá) 94
 Écluses de Pedro Miguel (canal de Panamá) 96
 Économie 41
 Écotourisme 281
 El Banco (provinces centrales) 163
 El Cangrejo (Ciudad de Panamá) 70
 El Caño (Penonomé et environs) 154
 El Chorro Macho (El Valle de Antón et environs) 149
 Électricité 281
 El Mariposario (El Valle de Antón) 148
 El Nispero Zoo (El Valle de Antón et environs) 148
 El Porvenir (Comarca de San Blas) 250
 El Real (Darién) 264
 El Salto (Santa Fe et ses environs) 158
 El Silencio (province de Bocas del Toro) 221
 El Valle de Antón (provinces centrales) 147
 Emberá, communauté (canal de Panamá) 103
 Emberás 39
 Équitation
 provinces centrales 149, 158
 Escalade
 province de Chiriquí 202
 Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena (Santiago) 156
 Essence 275
 Excursion nocturne
 provinces centrales 158
 Excursions
 province de Colón 138
 Excursions dans la canopée
 Péninsula de Azuero 185
 province de Bocas del Toro 234
 province de Chiriquí 202
 province de Colón 138, 185
 provinces centrales 149
 Excursions en bateau
 Péninsula de Azuero 186

F

- Fábrica de Café El Tute (Santa Fe) 157
 Famille 291
 Faune 20
 Femmes voyageant seules 290
 Feria de las Flores y del Café (Boquete) 200
 Feria de las Orquídeas (Santa Fe) 157
 Feria del Mar (Bocas del Toro) 222
 Feria International de Azuero (Villa de Los Santos) 177
 Feria Nacional de la Naranja (provinces centrales) 154
 Festival Musical de El Valle (El Valle de Antón) 148
 Festival Nacional de la Mejorana (Guararé) 178
 Festival Nacional de la Pollera (Las Tablas) 180
 F&F Tower (Ciudad de Panamá) 71
 Finca Drácula (Guadalupe) 210
 Finca Hartmann (Santa Clara) 209
 Finca La Suiza (Los Planes et ses environs) 198
 Finca Lerida (Boquete) 202
 Flore 20
 Formalités d'entrée 272
 Fortín de la Natividad 86
 Fortuna, route de (province de Chiriquí) 198
 Fuerte Batería San Jerónimo (Portobelo) 136
 Fuerte San Lorenzo (Costa Abajo) 131

G

- Gamboa (canal de Panamá) 101
 Gauguin, Paul 109
 Gay 291
 Géographie 20
 Golf
 canal de Panamá 98
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 117
 Golfo de Chiriquí (province de Chiriquí) 195
 Golfo de Montijo (provinces centrales) 163
 Gran Evenia Central (Ciudad de Panamá) 56
 Guadalupe (province de Chiriquí) 210
 Gualaca (route de Fortuna) 198
 Guararé (Península de Azuero) 178
 Guaymies 38
 Guna 241
 Gunas 39

H

- Habillement 282
 Hacienda San Isidro (Pesé) 176
 Hébergement 282
 Histoire 26
 Hospital de San Juan de Dios (Ciudad de Panamá) 86
 Hotel Central (Ciudad de Panamá) 56

- Hôtels 282
 Humedal San San Pond Sak (Changuinola et environs) 220

I

- Iglesia de la Merced (Ciudad de Panamá) 55
 Iglesia del Carmen (Ciudad de Panamá) 71
 Iglesia de Santa Librada (Las Tablas) 178
 Iglesia de Santo Domingo de Guzmán (Parita) 173
 Iglesia San Atanasio (Villa de Los Santos) 177
 Iglesia San Felipe de Neri (Ciudad de Panamá) 58
 Iglesia San Felipe (Portobelo) 136
 Iglesia San Francisco de Asís (Ciudad de Panamá) 58
 Iglesia San Francisco de la Montaña (San Francisco) 156
 Iglesia San José (Ciudad de Panamá) 61
 Iglesia San Juan de Dios (Portobelo) 136
 Iglesia San Pedro (San Pedro) 108
 Iglesia Santa Ana (Ciudad de Panamá) 68
 Iglesia y Convento de la Compañía de Jesús (Ciudad de Panamá) 61
 Iglesia y Convento de La Concepción (Ciudad de Panamá) 86
 Iglesia y Convento de la Merced (Ciudad de Panamá) 86
 Iglesia y Convento de San José (Ciudad de Panamá) 86
 Iglesia y Convento de Santo Domingo (Ciudad de Panamá) 61
 India Dormida (provinces centrales) 150
 Infractions 274
 Instituto Nacional de Cultura (Ciudad de Panamá) 59
 Interamericana 273
 Internet 282
 Iskardup (Comarca de San Blas) 255
 Isla Achudupu (Comarca de San Blas) 258
 Isla Achurdupu (Comarca de San Blas) 252
 Isla Aguja (Comarca de San Blas) 252
 Isla Ailigandí (Comarca de San Blas) 256
 Isla Aridup (Comarca de San Blas) 252
 Isla Barro Colorado (Canal de Panamá) 103
 Isla Bastimentos (province de Bocas del Toro) 234
 Isla Boca Brava (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Bolaños (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Cañas Tours (Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas) 186
 Isla Carenero (province de Bocas del Toro) 230
 Isla Cebaco (Golfo de Montijo) 163
 Isla Coco Blanco (Comarca de San Blas) 258
 Isla Colón (province de Bocas del Toro) 222
 Isla Contadora 111
 Isla Contadora (Archipiélago de Las Perlas) 110
 Isla Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 255
 Isla Corbiski (Comarca de San Blas) 250
 Isla de los Pájaros (province de Bocas del Toro) 232

Isla del Rey (Archipiélago de Las Perlas) 112
 Isla El Porvenir (Comarca de San Blas) 250
 Isla Flamenco (Ciudad de Panamá) 82
 Isla Gámez (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Gobernadora (Golfo de Montijo) 163
 Isla Grande (Costa Ariiba) 137
 Isla Grande (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Grande (province de Colón) 137
 Isla Iguana (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182
 Isla Kagandupu (Comarca de San Blas) 258
 Isla Korkidupu (Comarca de San Blas) 258
 Isla Kuanidup (Comarca de San Blas) 254
 Isla Mamey (Costa Ariiba) 137
 Isla Máquina (Comarca de San Blas) 254
 Isla Montuosa (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Nalunega (Comarca de San Blas) 250
 Isla Naos (Ciudad de Panamá) 82
 Isla Naranja Chico (Comarca de San Blas) 254
 Isla Narganá (Comarca de San Blas) 255
 Isla Nusatupu (Comarca de San Blas) 254
 Isla Parida (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Paridita (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Pedro González (Archipiélago de Las Perlas) 112
 Isla Perico (Ciudad de Panamá) 82
 Isla Playón Chico (Comarca de San Blas) 255
 Isla Popa (province de Bocas del Toro) 238
 Isla Río Sidra (Comarca de San Blas) 253
 Isla Robeson (Comarca de San Blas) 253
 Isla Saboga 111
 Isla Saboga (Archipiélago de Las Perlas) 111
 Isla San Cristóbal (province de Bocas del Toro) 233
 Isla San José (Archipiélago de Las Perlas) 112
 Isla San José (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 114
 Isla Senidup (Comarca de San Blas) 254
 Islas Ladrones (Golfo de Chiriquí) 195
 Isla Solarte (province de Bocas del Toro) 232
 Islas Secas (Golfo de Chiriquí) 195
 Islas Zapatillas (Isla Bastimentos) 234
 Isla Taboga 109
 Isla Taboga (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 108
 Isla Uaguitupo (Comarca de San Blas) 257
 Isla Ukuptupu (Comarca de San Blas) 250, 251
 Isla Viveros (Archipiélago de Las Perlas) 112
 Isla Wailidupu (Comarca de San Blas) 258
 Isla Wichubwala (Comarca de San Blas) 250
 Isla Wichudupu (Comarca de San Blas) 258
 Isla Yantupu (Comarca de San Blas) 255

J

Janson Coffee Farm (Volcán) 209
 Jours fériés 282

K

Kayak
 canal de Panamá 101, 104
 Península de Azuero 186
 provinces centrales 164, 169
 Kotowa Coffee (Boquete) 202

L

La Arena (Chitré et ses environs) 174
 La Concha (San Pedro) 108
 La Esmeralda (Isla del Rey) 112
 La Exposición (Ciudad de Panamá) 67
 Lago Fortuna (route de Fortuna) 198
 La Palma (Darién) 266
 La Peatonal (Ciudad de Panamá) 67
 La Pintada (Penonomé et environs) 154
 Las Tablas (Península de Azuero) 178, 179
 Le canal de Panamá et ses environs 95
 Lexique Guna 253
 Littérature 42
 Long Beach (Isla Bastimentos) 234
 Los Santos (Península de Azuero) 177

M

Maladies 287
 Malena (provinces centrales) 160
 Marbella (Ciudad de Panamá) 70
 Mariato (provinces centrales) 160
 Marmadupu (Isla Río Sidra) 253
 Mercado Artesanal (El Valle de Antón) 147
 Mercado de Artesanías (La Pintada) 154
 Mercado de Mariscos (Ciudad de Panamá) 68
 Mercado Municipal (Penonomé) 152
 Meteti (Darién) 264
 hébergement 265
 Mi Jardín es su Jardín (Boquete) 200
 Mi Pueblito (Ciudad de Panamá) 78
 Mirador de la Virgencita (environs de Boquete) 200
 Mirador La Cruz (El Valle de Antón) 147
 Mola 244
 Monnaie 278
 Montuno 178
 Monumento Vasco Núñez de Balboa (Ciudad de Panamá) 68
 Mount Totumas Cloud Forest Ecological (province de Chiriquí) 209
 Moustiques 288
 Musée des écluses (canal de Panamá) 94
 Museo Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 67
 Museo de Arte Contemporáneo (Ciudad de Panamá) 78
 Museo de Arte Religioso Colonia (Ciudad de Panamá) 61

Museo de Herrera (Chitré) 174
 Museo de Historia de Panamá (Ciudad de Panamá) 56
 Museo de Historia y de Arte José de Obaldía (David) 192
 Museo de la Historia y de la Tradición Penonomeña (Penonomé) 152
 Museo de la Nacionalidad (Villa de Los Santos) 177
 Museo de la Nación Guna (Isla El Porvenir) 250
 Museo de la Real Aduana de Portobelo (Portobelo) 135
 Museo del Canal Interoceánico de Panamá (Ciudad de Panamá) 56
 Museo de Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 85
 Musique 42

N

Naso Teribe 221
 Natá (Penonomé et environs) 154
 New Washington Hotel (Colón) 127
 Ngöbe-Buglé 38
 Nombre de Dios (Costa Ariba) 137
 Noriega, Manuel Antonio 35

O

Obarrio (Ciudad de Panamá) 70
 Observation des baleines
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 112
 Península de Azuero 182
 Observation des oiseaux 283
 canal de Panamá 98
 province de Chiriquí 202, 210
 provinces centrales 169
 Observation des tortues
 Península de Azuero 186
 Ocú (Península de Azuero) 176
 Old Bank (Isla Bastimentos) 234
 Orchidées 24
 Örebã Chocolate Tour (Almirante) 220

P

Palacio Bolívar (Ciudad de Panamá) 58
 Palacio Municipal (Ciudad de Panamá) 56
 Palacio Presidencial (Ciudad de Panamá) 58
 Palenque (Costa Ariba) 137
 Panama Railroad Company 125
 Panama Rainforest Discovery Center (canal de Panamá) 98
 Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 85, 87
 Parcs nationaux 284
 Paresseux 26
 Parita (Chitré et ses environs) 173
 Parque 8 de Diciembre (Penonomé) 152
 Parque Central (Boquete) 200

Parque Cervantes (David) 192
 Parque Domingo Médica (Boquete) 200
 Parque Internacional La Amistad (province de Bocas del Toro) 220
 Parque Internacional La Amistad (province de Chiriquí) 212
 Parque Municipal Summit (canal de Panamá) 98
 Parque Nacional Camino de Cruces (canal de Panamá) 98
 Parque Nacional Cerro Hoya (provinces centrales) 161
 Parque Nacional Chagres (canal de Panamá) 103
 Parque Nacional del Darién (Darién) 268
 Parque Nacional Isla Coiba (provinces centrales) 168
 Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí (Golfo de Chiriquí) 195
 Parque Nacional Marino Isla Bastimentos (Isla Bastimentos) 234
 Parque Nacional Omar Torrijos Herrera (provinces centrales) 154
 Parque Nacional Portobelo (Costa Ariba) 136
 Parque Nacional Sarigua (Península de Azuero) 174
 Parque Nacional Soberanía (canal de Panamá) 98
 Parque Nacional Volcán Barú (province de Chiriquí) 207
 Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana (provinces centrales) 146
 Parque Natural Metropolitano (Ciudad de Panamá) 80
 Parque Omar (Ciudad de Panamá) 71
 Parque Simón Bolívar (Bocas del Toro) 222
 Parque Unión (Chitré) 174
 Paseo de Las Bóvedas (Ciudad de Panamá) 59
 Paseo del Centenario (Colón) 128
 Paseo Washington (Colón) 128
 Peatonal, La (Ciudad de Panamá) 67
 Pêche
 canal de Panamá 101
 Península de Azuero 182, 186, 187
 province de Chiriquí 196
 provinces centrales 164
 Pedasí (Península de Azuero) 181
 Pedrarias 31
 Península de Azuero 170, 171
 Penonomé (provinces centrales) 152, 153
 Pesé (Península de Azuero) 176
 Piedras Pintadas (provinces centrales) 149
 Plages autour de la ciudad de Panamá 115
 Planche à rame
 Península de Azuero 186
 provinces centrales 165
 Playa Barqueta (Golfo de Chiriquí) 195
 Playa Blanca (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117
 Playa Blanca (Isla Saboga) 112
 Playa Blanca (Portobelo) 136
 Playa Bluff (Isla Colón) 222
 Playa Bonita (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 115

- Playa Cacique (Isla Contadora) 111
- Playa Cambutal (Península de Azuero) 187
- Playa Coronado (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Corona (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Destiladeros (Playa Venao et ses environs) 184
- Playa El Arenal (Pedasí et ses environs) 181
- Playa El Ciriál (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182
- Playa El Encanto (Isla Saboga) 112
- Playa El Faro (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182
- Playa El Istmito (Isla Colón) 222
- Playa El Palmar (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116, 118
- Playa El Toro (Pedasí) 181
- Playa Estero (Santa Catalina et ses environs) 163
- Playa Farallón (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117
- Playa Gorgona (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Gorgona (provinces centrales) 163
- Playa Huertas (Portobelo) 136
- Playa Larga (Isla Bastimentos) 234
- Playa Larga (Isla Contadora) 111
- Playa Larga (Isla Saboga) 112
- Playa Las Lajas (province de Chiriquí) 197
- Playa Malibú (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Morillo (provinces centrales) 161
- Playa Negra (Isla Saboga) 112
- Playa Paunch (Isla Colón) 226
- Playa Polo (Isla Bastimentos) 234
- Playa Reina (provinces centrales) 160
- Playa Restinga (Isla Taboga) 108
- Playa Río Mar (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa San Carlos (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Santa Clara (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117
- Playa Sueca (Isla Contadora) 111
- Playa Venao (Península de Azuero) 184
- Playa Wizard (Isla Bastimentos) 234
- Playón Chico (Comarca de San Blas) 255
- Plaza Bolívar (Ciudad de Panamá) 58
- Plaza de Francia (Ciudad de Panamá) 59
- Plaza de la Independencia (Ciudad de Panamá) 56
- Plaza Santa Ana (Ciudad de Panamá) 68
- Plongée
provinces centrales 169
- Plongée sous-marine
Península de Azuero 182
province de Bocas del Toro 224, 234
province de Colón 138
provinces centrales 164
- Plongée-tuba
Comarca de San Blas 258
îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 110, 112
province de Bocas del Toro 224, 234
province de Colón 138
provinces centrales 164
- Police 274
- Policía de Turismo 54
- Politique 40
- Pollera 180
- Population 38
- Portobelo (Costa Arriba) 135
- Portobelo (province de Colón) 135
- Pourboire 287
- Pozos de Aguas Termales (El Valle de Antón) 148
- Presse 285
- Promenade en bateau
canal de Panamá 101
- Provinces centrales 142, 143
- Pueblito Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 78
- Pueblito Indígena (Ciudad de Panamá) 78
- Puente Centenario (canal de Panamá) 96
- Puente de las Américas (canal de Panamá) 94
- Puente del Matadero (Ciudad de Panamá) 86
- Puente del Rey (Ciudad de Panamá) 86
- Puerto Corotú (Parque Nacional Chagres) 103
- Puerto Francés (Portobelo) 136
- Puerto Lindo (Costa Arriba) 137
- Puerto Lindo (province de Colón) 141
- Puerto Quimba (Darién) 265
- Punta Chame (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 115
- Punta Pacífica (Ciudad de Panamá) 70
- Punta Paitilla (Ciudad de Panamá) 70

Q

Quetzal 24

R

- Randonnée pédestre
canal de Panamá 99
province de Chiriquí 203, 208
provinces centrales 149
- Red Frog Beach (Isla Bastimentos) 234
- Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas (Península de Azuero) 186
- Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana (Pedasí et ses environs) 182
- Refugio de Vida Silvestre Islas Taboga y Urabá (Isla Taboga) 109
- Renseignements touristiques 285
- Reserva Natural Punta Patiño (Darién) 266
- Restaurants 287
- Río Sidra (Comarca de San Blas) 253

Río Torio (provinces centrales) 161
 Rusia de Quebro, l'Asociación Agropesca y
 Ecoturística de Quebro (provinces centrales) 161

S

Salón Bolívar (Ciudad de Panamá) 58
 Salt Creek (Isla Bastimentos) 234
 Sambú (Darién) 267
 San Cristóbal (Isla San Cristóbal) 233
 Sand Dollar Beach (Isla Colón) 222
 San Francisco (Ciudad de Panamá) 70
 San Francisco (provinces centrales) 156
 San Miguel (Isla del Rey) 112
 San Pedro (Isla Taboga) 108
 Santa Ana (Ciudad de Panamá) 67
 Santa Catalina (provinces centrales) 163
 Santa Clara (province de Chiriquí) 209
 Santa Fe (Darién) 264
 Santa Fe (provinces centrales) 157
 Santé 287
 Santiago (provinces centrales) 156, 157
 Santuario Nacional (Ciudad de Panamá) 71
 Sécurité 290
 Sentiers de l'époque coloniale 27
 Serpentario (El Valle de Antón) 148
 Services financiers 278
 Silico Creek (Almirante et environs) 220
 Singes 26
 Ski nautique
 Península de Azuero 186
 Smithsonian Tropical Research Institute (Isla Barro
 Colorado) 103
 Société 41
 Surf
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 117
 péninsule d'Azuero 185
 province de Bocas del Toro 224, 230
 province de Chiriquí 196
 province de Colón 138
 provinces centrales 162, 165
 Surf cerf-volant
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 118
 Península de Azuero 183
 Swans' Cay (Isla de los Pájaros) 232

T

Taux de change 278
 Taxes 287
 Taxi 277
 Teatro Nacional (Ciudad de Panamá) 58
 Téléphonique
 canal de Panamá 102
 Téléphone 290
 Torio (provinces centrales) 160
 Tortues marines 235
 Toucan 24
 Tourisme médical 287
 Train 277
 Trousse de santé 289
 Trump International Hotel & Tower (Ciudad de
 Panamá) 71
 Tules 39

U

Urari (Almirante et environs) 220
 Urgandi (Isla Río Sidra) 253

V

Valle Bash (El Valle de Antón) 148
 Vélo
 province de Bocas del Toro 224
 provinces centrales 150
 Villa de Los Santos (Península de Azuero) 177
 Voile
 îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 113
 Voiture 273
 Volcán Barú (province de Chiriquí) 207
 Volcán (province de Chiriquí) 209

W

Wounaan, communauté (canal de Panamá) 103
 Wounaans 39

Y

Yaviza (Darién) 264

Z

Zona Libre (Colón) 128