



DESTINOS

FIT

Dedique um fim de semana ao exercício físico com ajuda dos melhores PROGRAMAS FITNESS que os melhores hotéis têm para oferecer.

HOTEL DA PENHA LONGA

O novo centro de wellness e spa do Penha Longa, em Sintra, acaba com todas as desculpas que possa ter (ou querer inventar) para não praticar exercício físico. Tudo começa com a consulta wellness e avaliação biofisiológica feita por um especialista, onde é feito um levantamento do seu historial e definidos os objetivos desejados.

A segunda etapa passa por traçar um plano que pode ir desde os programas já estabelecidos de 3, 5 ou 7 dias a algo completamente personalizado de acordo com as suas especificações. Ideal para descobrir as paisagens de Sintra enquanto trabalha a sua resistência física. Marque já a sua avaliação ligando para *Tel. 21 924 90 11*

Penha Longa Resort



HOTEL OZADI TAVIRA

Para apaixonados da modalidade ou apenas curiosos que se querem pôr à prova, o **Ozadi Tavira Hotel** lançou um programa dedicado à corrida, desenvolvido em parceria com a Run4Excellence e a Room2Fit. O objetivo é testar os seus limites e desenvolver novas competências ora práticas ora teóricas dentro da modalidade (técnicas de postura e respiração), podendo optar por um acompanhamento individual ou em grupo feito por profissionais ou até mesmo atletas de alta competição. Isto tudo, passa-se no cenário idílico do Parque Natural da Ria Formosa. *Tel. 281 324 324*

Ozadi Tavira Hotel



HOTEL CASCADE WELLNESS

Independentemente do seu nível de motivação ou de aptidão, no Cascade Wellness & Lifestyle Resort no Algarve, pode viver a derradeira experiência de luxo fitness, onde está tudo preparado para que se possa concentrar a 100% nos seus objetivos e ver os resultados a chegar sem ter que se preocupar com mais nada. Levando a sua preparação física muito a sério, o resort oferece uma abordagem baseada em três pilares que se complementam: fisioterapia (acesso às instalações de spa como a piscina aquecível com jacuzzi e tratamentos), nutrição (desenvolvimento de um menu exclusivo de acordo com as suas necessidades) e sessões de treino (ginásio, aulas de grupo ou atividades ao ar livre), com direito a uma avaliação inicial.



Cascade Wellness & Lifestyle

Disponível para dois dias ou sete dias, este Bootcamp pode ser o empurrão de que precisa. *Tel. 282771500.* ■

