

# HOTÉIS DE FÉRIAS

Experimente um tipo de férias diferente, onde o 'não mexer uma palha' dá lugar à atividade física e ao bem estar. Conheça os hotéis ideais para se manter em forma, enquanto faz uma pausa dos dias atarefados

Diogo Lopes e Markus Almeida

# TNESS

## Six Senses Douro Valley

O antigo Aquapura Douro Valley passou para as mãos da cadeia internacional Six Senses e reabriu em 2015. Se aqui passar uns dias poderá participar no programa de wellness de 3, 5 ou 7 dias (€531, €969 e €1.258 por pessoa, respectivamente). Depois de uma consulta de 75 minutos e de um teste de movimentos, recebem um plano personalizado de fitness e nutrição. Dentro das actividades que pode fazer tem um programa de trepar árvores, percursos em BTT e até, por exemplo, canyoning no Rio Douro.

### Six Senses Douro Valley

Quinta de Vale Abraão, Samodães II  
[www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com) || 254 660 600 ||  
€350 (quarto duplo)



gpS Especial

## Grande Hotel do Luso

Há hotéis que garantem, durante todo o ano, que pode passar dias inteiros a entrar e a sair da água - e uma água que não só é conhecida por se beber, mas também por garantir benefícios para a saúde. O Grande Hotel do Luso tem logo ao seu lado as Termas de Luso, com programas combinados - como o Luso Thermal Break -, que podem ir dos dois aos cinco dias e incluem massagens e hidrocinestoterapia. Tem também à sua disposição uma pista em tartan de 400m e uma série de actividades que vão do ténis ao trail de floresta.

### Grande Hotel do Luso

R. Dr. José Cid de Oliveira, 86, Luso || [www.hoteluso.com](http://www.hoteluso.com) || 231 937 937 || €72 (quarto duplo)



## Ritz Four Seasons Hotel Lisboa

No último piso do hotel há uma pista de corrida (em tartan azul) que permite aos hóspedes correrem ao ar livre enquanto apreciam de uma vista desafogada para o Parque Eduardo VII, para a cidade e para o Tejo. Se tiver medo de alturas, pode antes optar pela sala de exercício - tem bicicletas, passadeiras e elípticas espalhadas por uma área de 157 metros quadrados - praticar a braçada na piscina de 18 metros ou descontrair com uma massagem.

### Ritz Four Seasons Hotel Lisboa

R. Rodrigo da Fonseca 88, Lisboa || [fourseasons.com/pt/lisbon/](http://fourseasons.com/pt/lisbon/) || 213 811 400 || €430 (quarto duplo)

## Convento do Espinheiro Évora

Para provar que é possível ir de férias ou partir numa escapadinha de fim-de-semana sem perder a forma, o Convento da Espinheira Hotel & Spa, em Évora disponibiliza aos seus hóspedes um centro de fitness, aulas de ténis e de paddle e actividades ao livre como caminhadas e BTT. Também pode simplesmente dar uma corrida pelo centro histórico de Évora e perceber o motivo de ser considerado Património Mundial da UNESCO.

### Convento do Espinheiro Hotel & Spa

Convento do Espinheiro, Évora || [www.conventodoespinheiro.com](http://www.conventodoespinheiro.com) || 266 788 200 || €110 (quarto duplo)

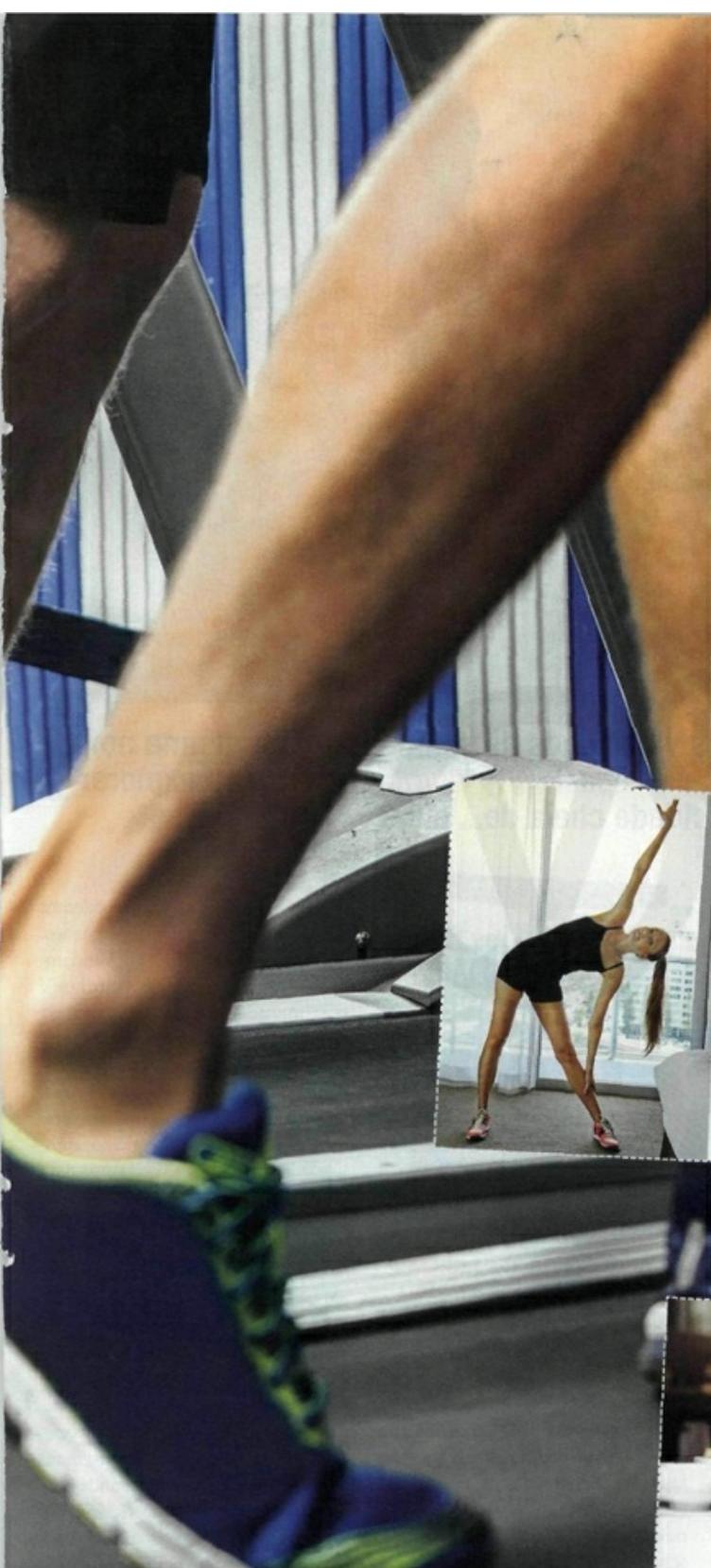


## Monte da Quinta Resort

Com uma alimentação mais cuidada e avaliações físicas, o programa do Monte da Quinta foi pensado para melhorar o estilo de vida através do desporto e do relaxamento. Por ser um resort preparado para receber famílias, há um Kid's Club para as crianças se entreterem enquanto os adultos relaxam com tratamentos de spa que ajudam a descomprimir os músculos ou queimam calorias no ginásio.

### Monte da Quinta Resort

Av. André Jordan, Q1ª do Lago || [www.montedaquintaresort.com](http://www.montedaquintaresort.com) || 289 000 300 || €90 (quarto duplo)



## Ozadi Heart & Soul Tavira Hotel

No sul do País, em Tavira, vai encontrar o Ozadi Heart & Soul Tavira Hotel, unidade de alojamento que se auto-intitula running friendly. Numa parceria com a empresa Run4Excellence, este espaço organiza percursos personalizados pela zona da Ria Formosa. Nestas experiências estão incluídos vários tipos de treino como Exercícios de Aquecimento e Prevenção de Lesões na Comida ou Exercícios de Fortalecimento Muscular para Correr Melhor, por exemplo. Uma sessão de treinos para uma ou duas pessoas fica por €50 e grupos maiores (até dez pessoas) pagam €75.

**Ozadi Heart & Soul Tavira Hotel**  
EN 125, Quinta das Oliveiras, Tavira II  
[www.ozaditavirahotel.com](http://www.ozaditavirahotel.com) || 281 324 324 || €95 (quarto duplo)

## Algarve Eurotel Altura

Situado entre Monte Gordo e Manta Rot, este hotel tem quatro estrelas, tantas quanto os seus programas dedicados a melhorar a boa forma dos hóspedes: o Detox (programa de desintoxicação do organismo), o Stress Out (exercício físico, tratamentos de spa e regime alimentar rico em nutrientes), o Weight Loss (tratamentos para a celulite e gordura localizada) e o Vitality (programa de agilidade e elasticidade física). Os programas duram entre três a sete dias.

**Eurotel Altura**  
Av. 24 de Junho, Altura II [www.eurotel-altura.com](http://www.eurotel-altura.com) || 281 956 450 || €45,75 (quarto duplo)

