Antes de ir para o lago, é feito um briefing fora d'água para introduzir o esporte, o equipamento e algumas informações do mundo da vela, mas os conceitos aprofundados vão sendo abordados no decorrer das aulas. Por ser considerado um esporte coringa no ramo das atividades aquáticas e muito simples de praticar, crianças com mais de 10 anos podem praticar. O trabalho dos músculos é feito integralmente. Além disso, há os benefícios que a conexão com a natureza traz para a mente. Lembre-se apenas de conferir a previsão do tempo antes, pois as aulas de windsurf só acontecem quando o vento está bom.

Breno Fortes/CB/D.A Press

kitesurf

"Voar" e deslizar sobre a água ao mesmo tempo é possível! O kitesurf é a junção perfeita de uma pipa e uma prancha. Mesmo que falando assim pareça um pouco assustador, a combinação é super segura, explica o professor Alexandre Arruda, do Adventure Club (*@adventureclubbsb*), que funciona no Clube Adepol. Ele faz parte de uma equipe de profissionais que oferece aulas avulsas da modalidade por R$ 250 ou o pacote completo de 10 aulas por R$ 2.400. Todas as aulas são acompanhadas por instrutores, barco de apoio e equipamentos de qualidade.

Jovens a partir de 16 anos podem frequentar as aulas, apenas é necessária uma preparação prévia. Em terra, são demonstrados todos os aspectos do esporte, como a montagem e a desmontagem da pipa, as partes do kitesurf e as questões de segurança. É uma atividade prazerosa, pois, mesmo atingindo alta velocidade, não é necessária uma força extrema, apenas de técnica para manobrar a pipa e obter melhores resultados de acordo com o vento. Roupas confortáveis que possam molhar e ter feito algumas aulas de natação são o suficiente para se aventurar na modalidade!

Life/Divulgação)

Remo

Essa é a estrela do momento e vem transformando a vida de todos que começam a praticar. A terapeuta holística Lucia Rosa é uma das provas vivas disso! Ela se mudou de seu apartamento, no Noroeste, para um condomínio na beira do lago apenas para estar mais próxima do esporte. Com o marido e um grupo de amigos, formou um time que já chegou a viajar pelo Brasil para competir. E tudo isso em apenas um ano!

O contato com a modalidade veio na pandemia e ela ressalta a sintonia e sincronia que o esporte trouxe para sua vida. Considerado um dos esportes mais completos, com o trabalho de quase todos os músculos do corpo, além do cardiopulmonar, da vascularização, da flexibilidade, da coordenação motora, o remo é o trabalho em conjunto e de cooperação.

O melhor é que os impactos são mínimos, como informa o educador físico Rodrigo Fernandes do Prado. Ele é professor da Remo Brasília (*@remobrasilia*), localizada no Minas Tênis Clube, e oferece aulas de remo olímpico ou havaiano de segunda a sexta, das 6h às 20h. As aulas podem ser avulsas, por pacotes ou planos, e os valores variam de acordo com a escolha. A prática pode ser individual ou em grupo com acompanhamento de um professor para orientações.

O Clube de Remada Kaluanã (*@clubederemadakaluana*), localizado na Asbac, também oferece treinos de segunda a sexta e aos sábados, com a possibilidade de aula avulsa e preços que variam de acordo com o pacote escolhido.

Na areia

Vôlei de areia, beach tennis, futevôlei... Esses aqui não são exatamente esportes no lago, mas, no conceito de releitura da praia, não poderiam ficar de fora. Se a ideia forem aulas, a AABB (Associação Atlética do Banco do Brasil) oferece vôlei de areia todos os dias, com valores a partir de R$ 130. Os horários podem ser conferidos no Instagram da escola (*@bloqvp*).

Segundo o professor Fernando Rosa, o vôlei de praia ajuda na agilidade, flexibilidade e equilíbrio. Além da melhora nos sistemas cardiovascular e respiratório, auxilia nas taxas de vitamina D no organismo, pela exposição equilibrada ao sol, e ajuda no combate ao estresse e à fadiga mental.

Já a Calango (*@calangobeachtennis*) oferece aulas de beach tennis todos os dias, em sete pontos diferentes espalhados pela cidade. A escola trabalha com planos a partir de R$ 225 e aulas avulsas por R$ 70. As turmas são niveladas por meio de uma metodologia própria com no máximo seis alunos por quadra. Além de queimar cerca de 600 calorias por hora, o beach tennis fortalece os braços, as pernas e o abdômen. Por ser uma prática na areia, com muita intensidade e dinâmica, ajuda no folego e no trabalho do sistema cardiovascular.

Para a prática do futevôlei, o Centro de Treinamento da Ascade (*@futevolei_brasilia*) oferece aulas às segundas, terças e quintas, com duração de uma hora e meia, e jogos às quartas, sextas e sábados, ao longo do dia. Esse esporte reúne elementos do futebol e do vôlei, trabalhando membros tanto inferiores quanto superiores. Por ser praticado na areia, exige mais esforço do corpo para locomoção,aumentando os gastos calóricos.

Se a ideia é apenas juntar os amigos para jogar sem compromisso, o Brasília Beach (*@brasiliabeach*), localizado na 910 Norte, oferece, de sexta a domingo, aluguel de suas quadras. São mais de cinco quadras equipadas para qualquer uma dessas modalidades.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Calango/Divulgação