

Denise se diverte durante as aulas de fit fly



precisava para se manter em uma atividade física. Fazendo um acompanhamento com nutricionista e nutrólogo, ela foi orientada sobre a necessidade de se exercitar e se viu em um dilema. O ambiente de academia nunca agradou Denise, as pessoas mais jovens e um clima que, para ela, se assemelha a uma competição a faziam se sentir deslocada, e o receio de fazer movimentos errados nos aparelhos sempre a mantiveram afastada.

Assim, Denise começou a pesquisar opções para se exercitar, mas se sentindo bem durante o processo. Inicialmente, descobriu a canoagem. O ar livre e os perfis de alunos mais diversos conquistaram a aposentada. Sentindo falta de movimentar as pernas e de trabalhar a flexibilidade, ela continuou pesquisando e descobriu o fit fly. "Foi muito interessante. Achei que seria difícil demais, mas tentei e não só dei conta de fazer, como adorei."

Trabalhando todo o corpo há alguns meses, Denise sentiu melhora na flexibilidade, na força e no equilíbrio. Mesmo que durante as aulas alguns alunos estejam mais ou menos avançados, ela percebe um clima de cooperação e que cada um está focado no próprio

desenvolvimento, que varia de pessoa para pessoa.

Aos 41 anos, o bancário Conrado Ijanc também faz parte do grupo que nunca curtiu academia e musculação. Depois de bastante tempo sem se exercitar, há cerca de nove anos, descobriu as atividades circenses, e tudo mudou.

Ao iniciar um tipo de exercício que o envolvia, Conrado passou a curtir o processo e a investir nas práticas mais lúdicas, como acrobacias em tecidos, lira e com o bambu. Há alguns meses, ele conheceu o fit fly e já incorporou a modalidade a sua rotina.

A pandemia não desanimou o bancário, que instalou uma lira em casa, manteve os exercícios e até começou a dar algumas aulas para iniciantes. "Isso é mais um aspecto que eu gosto, é uma comunidade muito unida. Todos se ajudam, se indicam e divulgam quando acontece uma aula diferente, como no Eixão ou no Parque."

O fato de os exercícios trabalharem o corpo inteiro de uma forma lúdica envolve o bancário, que gosta da sensação de superação que a prática circense oferece. "Você está ali competindo com você mesmo, testando seus limites e se desafiando."

FLORESÇA O AMOR QUE
HÁ ENTRE VOCÊ E SUA MÃE
EM UM DIA DE SPÁ ÚNICO.

JARDIM
DIA DAS MÃES NO ELIÁ SPA



eliá
SPA

ELIASPA.COM.BR @ELIASPABRASIL

UNIDADES: PIER 21 | LAGO NORTE | SUDOESTE
DF PLAZA ÁGUAS CLARAS | CASA PARK

