

A academia pública do Parque da Cidade possui uma sala de musculação completa e um espaço destinado a aulas coletivas.



O estudo revelou que 46,6% dos adultos brasileiros dedicam, pelo menos, 150 minutos semanais a exercícios, superando todas as demais unidades da federação. Essa

marca pode ser explicada, em parte, pela grande variedade de espaços públicos disponíveis para a prática de atividades físicas no quadrado.

Pensando nisso, a Revista preparou uma lista com algumas das melhores opções da cidade para você se exercitar ao ar livre sem gastar nada. Confira:

Eixão do lazer: uma das principais vias de Brasília, fica fechada para veículos aos domingos, das 6h às 18h, e à disposição de quem deseja praticar esportes.

Parque da cidade: oferece uma extensa pista para corridas, caminhadas e ciclismo. O parque também conta com quadras para diversos esportes, incluindo vôlei de praia, beach tênis, futsal e basquete.

Taguaparque: possui 89 hectares de área verde, ciclovias, lagos e outros atrativos. Cativeira tanto moradores de Taguatinga quanto pessoas que vivem em outros locais do DF.

Lago Paranoá: para quem deseja praticar modalidades aquáticas, oferece diversas opções. É possível fazer exercícios como natação, vela, remo e stand up paddle.

Ciclovias e ciclofaixas: atualmente, o DF possui uma malha cicloviária de 633 quilômetros, que percorre 28 regiões administrativas. Elas são um excelente local para curtir lazer ou esporte.

***Estagiária sob a supervisão de Ailim Cabral**

ACADEMIA SEM GASTAR NADA

Você sabia que em Brasília é possível praticar musculação sem precisar enfrentar academias lotadas? Em junho deste ano, foi inaugurada uma academia ao ar livre no Parque da Cidade, oferecendo uma alternativa prática e acessível para quem busca manter a forma. Localizada no Estacionamento 13, próximo ao Nicolândia, a academia conta com uma sala completa de musculação e oferece diversas aulas coletivas, como Yoga, HIIT, Fit Dance e Treinamento Funcional, tudo de forma gratuita.

Para participar, basta baixar o aplicativo Mude-Yoga e Fitness, realizar o cadastro e agendar o horário e a atividade desejada. O espaço funciona de domingo a quinta-feira pela manhã, no fim da tarde e no início da noite. Independentemente do dia ou horário escolhido, sempre há um profissional de educação física disponível para orientar e monitorar os exercícios, garantindo a segurança e a eficácia das atividades.

Paola Santacruz, 30 anos, é advogada e, há dois meses, frequenta diariamente a academia do Parque. Para ela, em comparação com as academias convencionais, treinar ao ar livre proporciona ainda mais benefícios.



Arquivo pessoal: Paola Santacruz

“Eu acho que essa convivência com a natureza, a contemplação das árvores, dos passarinhos e se conectar com sua própria respiração ao ar livre é muito mais benéfico do que ficar em ambientes fechados”, afirma.

Outra coisa que ela adora é o contato com a luz do sol durante os exercícios. Entre as atividades ofertadas, ela pratica musculação, fitdance, funcional e yoga, sendo o fitdance a que mais gosta. “O fitdance me deixa feliz porque quando danço, eu lembro da minha infância. Eu nasci dançando”, relata.

Almoço RODÍZIO NA PARRILLA

A PARTIR DE
R\$69,90
POR PESSOA

Cortes Nobres + buffet completo de sushi e sashimi, pratos quentes e muito mais. De sexta a domingo e feriados, no almoço.

AV. PARQUE ÁGUAS CLARAS QUADRA 301 - TELEFONE: (61) 99149-3403

FORNASSA
Restaurante e Pizzaria

