

viver momentos de conexão”, descreve o fundador. Por enquanto, eles estão localizados no Lago Sul. Contudo, a intenção é expandir para novos territórios e criar uma bonita comunidade.

Acolhimento e conexão

Um frequentador assíduo da Guest é o empresário Igor Dutra, 30. Há pouco mais de dois meses, ele reserva seus finais de semana para praticar atividade física nesse complexo esportivo. “É incrível, especialmente porque é ao ar livre. Perfeito para aproveitar o dia do melhor jeito. Dá para jogar um futevôlei e, se não manjar muito, também rola aquela altinha”, destaca.

Agora, caso não tenha habilidade com nenhum esporte que envolva bola, fique tranquilo: tem piscina, banheira de gelo para recovery, tênis de mesa e aulas de boxe, se tiver vontade de entrar em um universo um tanto quanto diferente. Na visão de Igor, a Guest sabe acolher e levar o melhor do mundo fitness para aqueles que desejam entrar nesse ecossistema. Hoje, a Guest funciona, basicamente, aos finais de semana, com as atividades já iniciando às sextas-feiras.

Tendência em Brasília

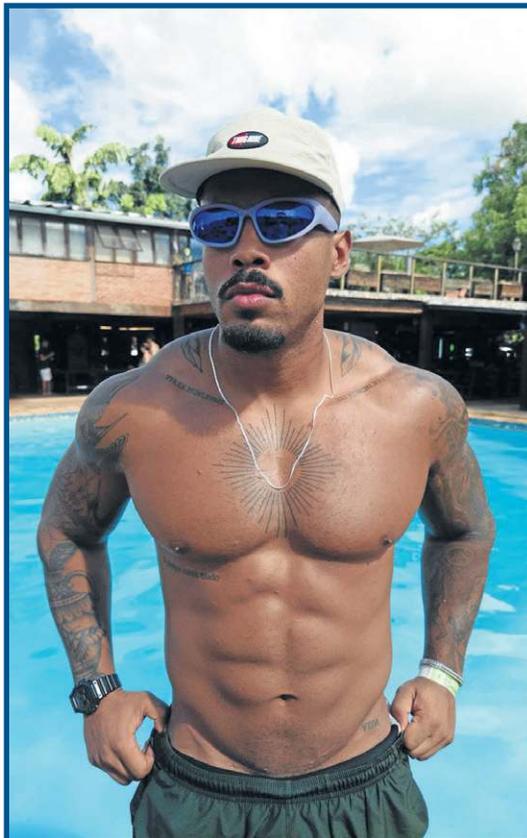
Agora, se o assunto é sucesso, é necessário falar sobre um lugar que vira e mexe está sempre nas redes sociais de alguém. A Spincycle, muito popular entre os brasilienses, nasceu em novembro de 2019. Desde então, segundo a assistente administrativa Laillane Alves, o espaço tem crescido tanto em propósito quanto em consistência. Atualmente, existem duas unidades na capital federal, na 207 Sul e na 111 Norte.

“Fora de Brasília, expandimos para São Paulo, com a unidade Spincycle Paulista (Jardim Paulista), e Presidente Prudente (Euromarket). Também já anunciamos nossas próximas aberturas: Curitiba e Goiânia”, afirma. O objetivo do ambiente, de acordo com ela, é criar um local que unisse intensidade, propósito e transformação — física e emocional.

Na Spincycle existem duas modalidades de aulas oferecidas: a aula de de bike indoor, com uma metodologia imersiva que envolve música, luz e um foco absoluto no agora; e o strong basic, um treino de força com acompanhamento personalizado, baseado em movimento essenciais da musculação, voltado para evolução com segurança. “Além disso, todo o ambiente foi pensado para proporcionar bem-estar, desde a recepção até o cuidado com os detalhes”, explica Laillane.

Mas, talvez, o maior atrativo de todos seja a comunidade ao redor desse ecossistema, um grupo forte, conectado e engajado, que se apoia dentro e fora da sala de treino. “Aqui, cada conquista é celebrada em conjunto. A Spincycle é um espaço para quem busca

Fotos: Arquivo pessoal



Igor começou a frequentar a GuestHouse no começo deste ano



Lucas adora a mecânica diferente da SpinCycle

MAIS LUGARES

- Runway Life Place
- DeRose Method
- HitHaus
- Race Bootcamp

HOT YOGA

Realizada em uma sala aquecida a 40°C, o hot yoga é uma das atividades queridinhas do momento, especialmente pelas mulheres. Nas redes sociais, a modalidade bomba, tanto pela eficácia que traz ao corpo, quanto pela estética agradável e instagramável, perfeita para essa era digital. Atualmente, existem duas unidades para a prática, encontradas na Vidya Studio da Asa Sul e da Asa Norte, e na Lofy Stydio, localizada no Lago Sul.

saúde, evolução e conexão. Isso é o que nos tem feito chegar cada dia mais longe”, finaliza.

Paixão diferente

Foi com o convite de um amigo que Lucas Santana, 30, conheceu a Spincycle. Ele, que estava em um processo de emagrecimento, decidiu entrar nesse universo, já que a promessa do então colega era de que as aulas seriam dinâmicas e com “música alta”. O cirurgião dentista tenta participar dos treinos a cada 15 dias, já que concilia as atividades com os estudos.

“Também divido com a musculação que faço religiosamente sete vezes por semana e com o hot yoga, que também tento fazer quinzenalmente”, conta. Até aqui, os benefícios notados por ele são extensos, especialmente o ganho de resistência física, que aumenta gradativamente de forma rápida. “Eu me lembro que na primeira aula quase infartei de cansaço pela carga dos movimentos. Depois de umas duas aulas já conseguia tirar de letra e ir até o final sem aquela fadiga toda”, completa.

Por ser uma aula coletiva, a interação entre professores e alunos contribui para que os usuários criem laços especiais durante as aulas e queiram voltar todas as semanas. Para Lucas, o objetivo é não parar, muito pelo contrário: é continuar com a prática, justamente por gostar de mecânicas diferentes e querer que sua mente e seu corpo evoluam bem.