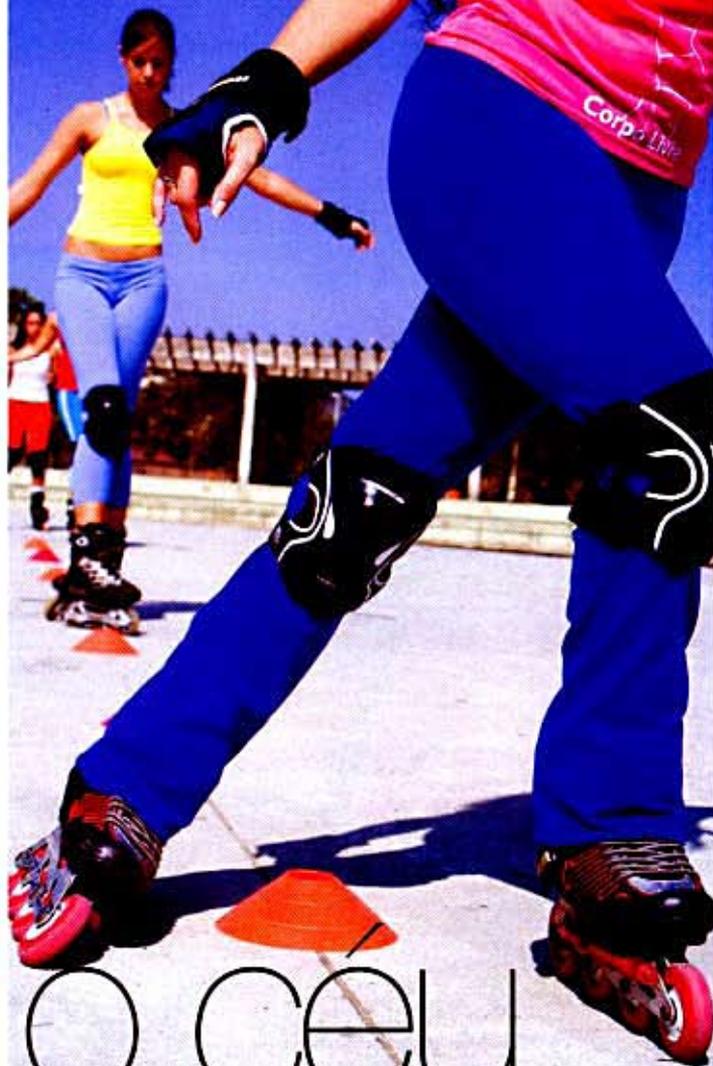


Se fazer aulas ao ar livre é moda no Brasil inteiro, imagine no Rio de Janeiro, cidade de natureza abençoada por Deus. Bastou um giro por quatro academias para descobrir muitas atividades bacanas



# O céu por testemunha

## ABody Tech

Além das modalidades exclusivas para os alunos, oferece sessões gratuitas de tai chi chuan e liang gong nas praças Antero de Quental, no Leblon, e Nossa Senhora da Paz, em Ipanema, sempre às 7 horas. Entre as aulas que fazem parte da grade da academia, destaque para a performance beach (um treino puxado que envolve até corrida com pára-quadras) e performance zen (mistura de corrida com ioga!). Site [www.abodytech.com.br](http://www.abodytech.com.br)

## Espaço Stella Torreão

O forte dessa academia são as aulas nas piscinas (que têm teto retrátil), mas a proximidade à Lagoa Rodrigo de Freitas garante tai chi chuan e corrida a céu aberto. E, no solarium, acontecem a ioga (hatha, vinyasa e ashtanga), o yogalates (um mix de ioga com pilates) e o circuito fast (que usa equipamentos como remo, elástico, peso e bolas). Site [www.stellatorreao.com.br](http://www.stellatorreao.com.br)

## Velox

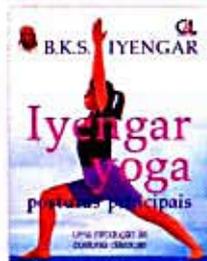
Também pertinho da Lagoa, cenário dos treinos de caminhada, corrida, canoa polinésia (atividade coletiva, de remo) e patins in line. Como se não bastasse, a academia mantém uma quadra na praia de Ipanema, para vôlei e futevôlei. Site [www.veloxfitness.com.br](http://www.veloxfitness.com.br)

## Rio Sport Center

Lá, o que não falta é atividade ao ar livre. Além das várias quadras abertas de tênis, vôlei de praia e futebol, a academia turbinou o treino dos alunos com misturas "bombadas", como a preparação física na areia + vôlei e running street night, corrida na orla do Recreio. Site [www.riosportcenter.com.br](http://www.riosportcenter.com.br)

*ioga passo a passo*

"A ioga é para todos. Você não precisa estar no auge de sua forma física para praticar as posturas descritas neste livro", a frase do mestre Iyengar que introduz o livro *Iyengar Yoga – Posturas Principais* diz tudo. São 23 exercícios clássicos, com o passo-a-passo e fotos dos erros mais comuns. Da editora Cores e Letras, custa 44 reais.



*“Não dá para cabular o alongamento depois de um treino mais intenso: a circulação do sangue melhora no interior do músculo, o que ajuda a “varrer” os ácidos criados pelo exercício. E aquela dorzinha pós-malhação diminui.”*

**dica da editora**