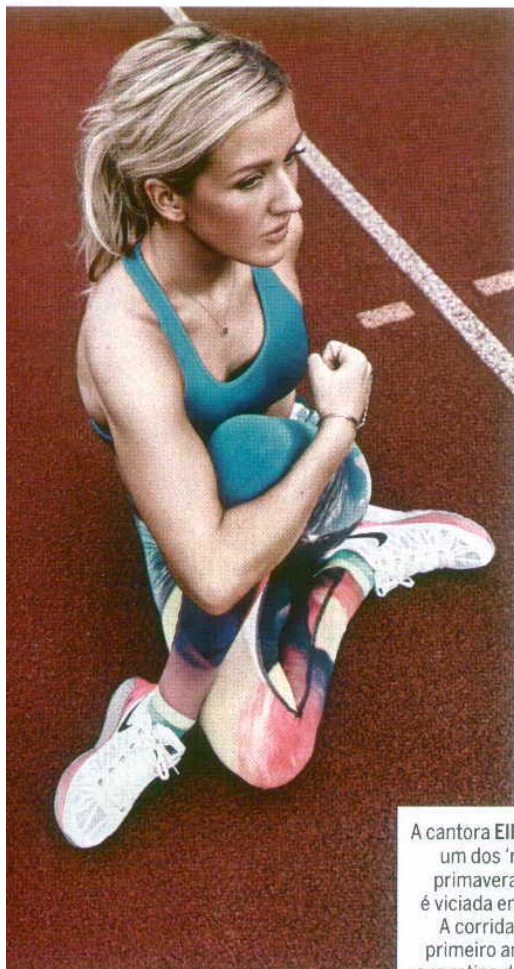


## FORMA



# DIVIRTA-SE E FIQUE EM FORMA

*Se foge a sete pés — e fica logo sem fôlego — das máquinas e das mesmas aulas rotineiras de sempre, isto é para si.*

Por Rosália Costa

Esqueça os treinos aborrecidos. Estas aulas são tão divertidas que nem se vai lembrar das dores.

**Antigravity** | É a maior novidade do treino em suspensão e chega diretamente de Nova Iorque, onde já faz imenso sucesso. A chave é uma faixa de seda que funciona como sistema de apoio para um conjunto de exercícios que misturam o ioga e o fitness. O treino promete alongar e fortalecer os músculos sem sobrecarregar as articulações ou comprimir as vértebras. Pink e Gwyneth Paltrow são algumas das famosas que já 'marcaram' o antigravity como favorito. Está pronta para o teste?

**ONDE PRATICAR?** Holmes Place

**Freemoov** | É aula que promete levar-nos para uma dimensão diferente,

unindo o corpo à mente. Durante aproximadamente uma hora e dentro de uma sala escura seguimos uma coreografia ao ritmo da música, ao mesmo tempo que diversas imagens são projetadas. Quando as músicas são mais calmas podemos ver o oceano, nas mais mexidas viajamos pelas cores do Brasil. Os movimentos vão buscar inspiração à dança, artes marciais, disciplinas físicas e mentais indianas, combinando o melhor das tradições ocidentais com as orientais. No final, a sensação é mesmo de relaxamento e bem-estar.

**ONDE PRATICAR?** Pav. Junta de freguesia de Oeiras e Dramático 1 de Maio de Tires

**Sh'Bam** | É a opção perfeita para quem se quer divertir. São cerca de 45

uma coreografia diferente, através de movimentos simples, mas muito desafiantes. Qualquer pessoa pode praticar e entrar no ritmo. A aula é ideal para fazer exercício cardiovascular, melhorar a coordenação e desenvolver a expressão corporal. A diferença entre esta aula e o body jam é que os passos são mais fáceis, pensados para quem o principal é mesmo divertir-se e não aprender a dançar.

**ONDE PRATICAR?** Fitness Hut

**Body Jam** | Não é difícil perceber as razões do sucesso, o body jam é a melhor forma de gastar calorias enquanto dançamos ao ritmo de vários estilos musicais, como o funk, groove, ritmos latinos, techno ou hip-hop. E o ambiente parece uma autêntica discoteca: o estúdio fica escuro, sendo apenas iluminado por uma bola de luzes coloridas. Depois só tem que se deixar levar pelas coreografias que prometem tirar o fôlego. Dez músicas depois já queimámos cerca de 530 kcal sem dar por nada.

**ONDE PRATICAR?** Ginásios Pump

**Spin Live** | Para quem gosta de andar de bicicleta, este pode ser um novo incentivo. A aula de Spin Live usa o sistema de projeção panorâmica para nos conduzir, através das imagens, numa viagem pelo mundo enquanto pedalamos como se não houvesse amanhã. GO!

**ONDE PRATICAR?** Virgin Active

**Zumba Step** | Nada melhor do que tonificar o corpo enquanto nos divertimos ao som dos ritmos latinos. Mas a aula que nos convenceu a trocar o sofá pelo ginásio lança-nos agora um novo desafio. O step vem aumentar o nível de dificuldade mas promete to-

A cantora Ellie Goulding, um dos 'rostos de primavera' da Nike, é viciada em exercício. A corrida foi o seu primeiro amor, mas a sua rotina de exercícios inclui treino militar e boxe. "Orgulho-me por representar mulheres que sabem que estar em forma é melhor do que ser muito magra", diz Goulding. "Gosto de ser esse tipo de exemplo."

