

DESTAK ESPECIAL VERÃO

» Roteiro

ACÇÃO/AVENTURA



Hidroginástica na Praia da Areia Branca

PATRÍCIA SUSANO FERREIRA
pferreira@destak.pt

A hidroginástica é uma actividade essencial para alcançar uma vida mais relaxada e equilibrada, além de melhorar a sua postura e flexibilidade e reeducar a componente respiratória. Se estiver de férias na zona da Lourinhã, até dia 8 de Agosto, pode aproveitar a 2ª edição da Finibanco Hidrobeach 2010, um evento onde pode descobrir as vantagens da hidroginástica. A actividade que decorre desde dia 23 de Julho em duas piscinas de

hidroginástica montadas no areal da praia da Areia Branca tem sido um fenómeno de participação com aulas esgotadas e grandes filas para participar nas outras atracções.

O segredo? Muita animação e divertimento numa actividade que, para além de ser gratuita, ainda é saudável e pode ser feita em família. De salientar que no local existem actividades para pequenos e graúdos, com um parque infantil insuflável e um escorrega para os mais pequenos e com um Super Slide de 10 metros de altura e 30 de comprimento para os mais cres-

cidos e ousados que gostam de sentir a adrenalina. Para aqueles que gostam de jogos colectivos, há à disposição um campo de voleibol insuflável.

De salientar que a hidroginástica o ajuda ainda no conhecimento corporal, melhora as suas capacidades físicas, auxilia no relaxamento, proporciona uma aparência saudável e jovial e uma maior resistência ao stress e apresenta uma grande facilidade de execução. Para além disso, é uma actividade que o ajuda a ter mais autoconfiança, sendo a água um meio muito atractivo e bom condutor de energia. ●



1.ª EDIÇÃO DA ROWING TOUR

Remo de Lazer nas águas translúcidas do Zêzere



Nos próximos dias 6, 7 e 8 de Agosto, o rio Zêzere será palco da 1.ª Edição da Portugal Rowing Tour, uma prova internacional que vai percorrer 75km e que passará pelas localidades de Pedrógão Grande, Sertã, Ferreira do Zêzere e Tomar. A prova de remo de lazer vai dar-lhe a conhecer a beleza natural e medieval daquela região do País e ainda as águas translúcidas do rio Zêzere, além de beneficiar da proximidade com Lisboa.

CONCERTOS

Festival Allgarve POP com boas surpresas



O Festival Allgarve POP 2010 arranca já na próxima semana e promete um programa intenso. Terça-feira, dia 3, o Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa, em Albufeira, recebe o concerto dos britânicos Matt Bianco; no dia seguinte, é a vez de ouvir os Amália Hoje, na Fábrica Balsense, em Tavira; quinta-feira, as atenções viram-se para os sons dos Tinariwen, em Lagoa; e, no sábado, surge a inconfundível Colbie Caillat, em Loulé.

AUTO MOTRIZ
AUTOMÓVEIS
www.automotriz.pt



Campanha válida sem sorteio na compra de qualquer estadia até 31 de Agosto 2010. Uma iniciativa Auto Motriz com o apoio do Jornal Destak.

Vá de férias com
a Auto Motriz
até 15 de Dezembro de 2011

De Norte a Sul,
Madeira ou Açores

A Auto Motriz
oferece a viagem!

O destino é consigo.
Aposte no turismo nacional.