

Academia Pausa Ativa

Inaugurou este sábado, dia 23 de junho, a Academia Pausa Ativa, em Lavadores. Um novo conceito que alia diversão e relaxamento ao exercício físico

Um espaço de luxo num ambiente privilegiado -com a praia como pano de fundo - a Academia Pausa Ativa proporciona momentos de diversão e de relaxamento no interior, como ao ar livre.

"A Pausa Ativa não é um ginásio. Este é um espaço só para quem procura aulas de grupo e com um número restrito de pessoas", afirmou Jorge Oliveira, proprietário da Academia Pausa Ativa.

Para o proprietário muitas pessoas recorrem à marginal de Gaia para correrem, andarem de bicicleta e caminharem, por isso, a Pausa Ativa funcionará como um complemento a essa prática física e mental: "Depois de uma caminhada ou corrida na praia as pessoas, normalmente, não fazem os alongamentos de forma correta, nem acompanhada".

"Por outro lado, podem complementar o seu exercício com uma aula de pilates, yoga ou de zumba", acrescentou.

O espaço abriu este sábado com demonstrações ao ar livre de karaté, zumba, combat e aero power com a forte adesão de alunos, convidados e curiosos.

"O nosso objetivo é fazer com que os nossos alunos façam uma pausa no seu dia ou semana sem pensarem em problemas e dificuldades, e, para isso, tudo conta: o espaço confortável e acolhedor, bem como professores profissionais e de alta qualidade", declarou.



A Pausa Ativa oferece desde atividades mais ritmadas, como a zumba, o combat, o aero power e o step, às mais calmas como pilates, localizada, yoga, tai chi e aulas para seniores. Para as crianças existe ainda karaté, ballet e yoga para

bebés. "Não nos podemos esquecer que este espaço preocupa-se essencialmente com o bem estar dos alunos, por isso, disponibilizamos ainda um leque de massagens de relaxamento e terapêuticas realizadas por uma profissional de

fisioterapia", acrescentou Jorge Oliveira.

Jorge Oliveira convida ainda todos os interessados a conhecerem o espaço e a assistirem às aulas livres da Academia Pausa Ativa que continuam já no próximo sábado.

José Soares P. Magalhães

revendedor de gás bp



Entregas ao domicílio

Email: jmagalhaesgasbp@gmail.com Fax: 22 081 45 25
Rua do Outeiro, 114 Tel: 22 712 28 08
4405-890 VILAR DO PARAÍSO Tim: 93 328 32 41



VIEIRA
AZEVEDO
CONSTRUÇÕES

REMODELAÇÃO DE ESPAÇOS COMERCIAIS
REABILITAÇÃO DE FACHADAS
CONSTRUÇÃO DE MORADIAS
REGENERAÇÃO URBANA

IRMÃOS VIEIRA AZEVEDO, LDA
rua nova de s.miguel, n.º26 - 4415-766 olival v.n.guia
alvará de construção n.º 65707 - contribuinte n.º 504 534 203
telf. 22 763 73 00 - fax 22 763 73 09 - telm. 96 255 02 02
site: www.vieiraazevedo.pt - email: geral@vieiraazevedo.pt