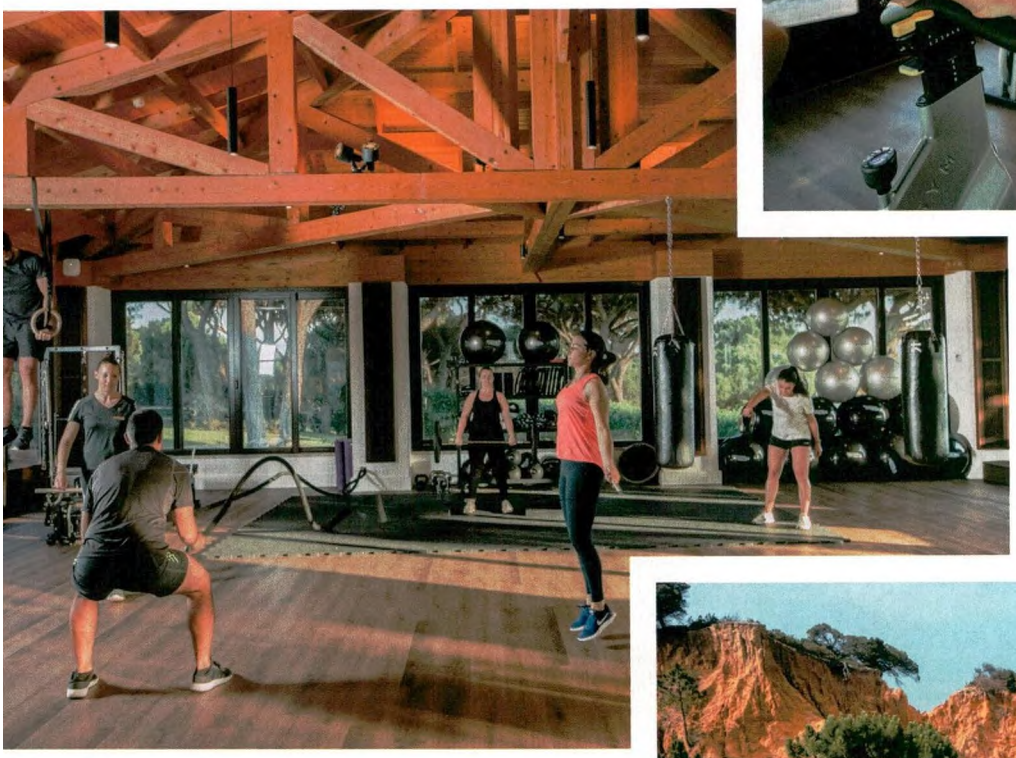
Férias no que é nosso!

Mais do que nunca, este é o momento de ficarmos por Portugal, de passar férias por cá e de (re)descobrir as maravilhas do nosso país. Neste mês, destacamos o Algarve e o conceito de férias em família.

Por Pedro Lucas

50 minutos de cycling



O novo Active by Serenity

1 PINE CLIFFS RESORT, ALBUFEIRA

Férias e exercício físico? Sim! A verdade é que quando se tem o compromisso com a saúde e a disciplina de manter um estilo de vida ativo, pouco interessa se estamos de férias ou não. É certo que podemos (e devemos) treinar um pouco menos e cometer alguns pecados na alimentação, mas é uma decisão sua.

Acesso à praia do Pine Cliffs Resort e ao restaurante Maré

Os hotéis e resorts estão a melhorar, cada vez mais, as suas opções de bem-estar. E há alguns que são autênticos paraísos a este nível. É o caso do Pine Cliffs Resort, em Olhos d' Água (Albufeira), que fomos conhecer. Da bicicleta ao ténis, do golfe à natação, do yoga ao Pilates na relva com o mar de fundo, tudo funciona e nos causa aquele friozinho na barriga de quem quer aproveitar cada espaço, cada modalidade. Foram assim as nossas manhãs de estadia no Pine Cliffs Resort, até que ao fim da tarde fomos fazer uma aula de cycling com o personal trainer Josué, no Active by Serenity. E para tudo! Que lugar é este? Uma espécie de barracão moderno com janelas amplas e vista para o campo de golfe. De um lado, aulas de Pilates e artes marciais, do outro cycling, ginásio e equipamento de CrossFit. É um espaço incrível. Depois de cuidar do corpo, há que cuidar da mente e o Serenity Spa estreou uma nova massagem de 50 minutos para reforçar o sistema imunológico.

Por fim, mencionar que o resort segue ao detalhe todas as normas da Organização Mundial de Saúde. Sentimo-nos perfeitamente seguros nos restaurantes, piscinas, praia... Nota máxima!

MAIS INFORMAÇÕES:
WWW.PINECLIFFS.COM/PT

A ampla área do resort que garante todas as condições para as férias

Momento de relaxamento assinado pelo Serenity Spa

Opção para férias em família