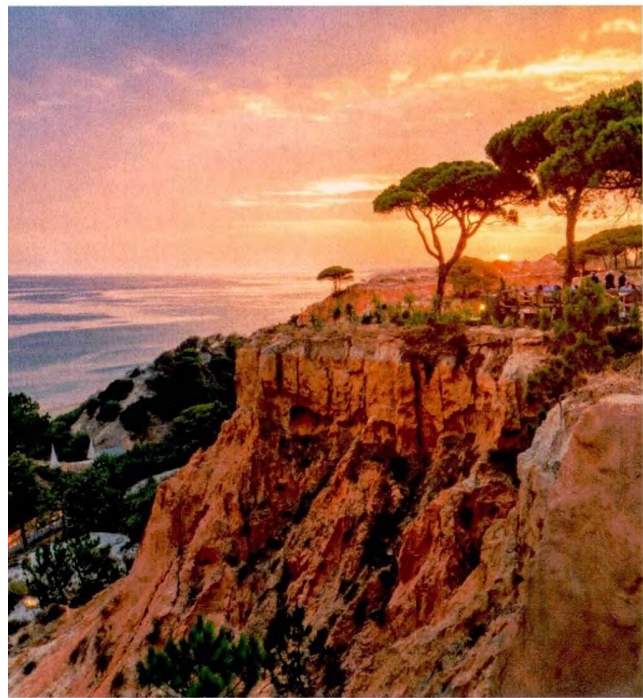




A experiência

Há já algum tempo que os hotéis são muito mais do que uma cama confortável com almofadas de vários tamanhos, mordomias sem fim, amenities cheirosos, piscinas bonitas e pequenos almoços demorados. Tão importante como tudo isso são as experiências que proporcionam aos hóspedes.

por **Rita Caetano** e **Tânia Alexandre**



Sabor e qualidade à mesa

Se gosta de desfrutar de uma boa refeição, não precisa de sair do resort, dado que tem várias opções, desde o restaurante Maré, com vista direta sobre o mar, perfeito para quem aprecia peixe e gosta de saborear as iguarias do Algarve, ao já reconhecido Yakuza by Olivier, para quem não resiste à gastronomia japonesa.

Pine Cliffs Resorts

A falésia cor de cobre e a escadaria de madeira que permite o acesso à praia não deixam margem para dúvidas, estamos no Pine Cliffs Resort, um verdadeiro "oásis" com uma vista incrível sobre o oceano Atlântico, torneado pelo mar e por vegetação. Um resort de luxo em plena praia da Falésia, com cinco restaurantes de uma qualidade inegável, um spa premiado em 2018 pelos *World Spa Awards*, como o Melhor Spa em Resort de Portugal, um ginásio, *courts* de ténis e padel, campos de golfe, oito piscinas e vários espaços para as crianças. O Pine Cliffs é o refúgio ideal para fazer esquecer a azáfama da vida cidadina e, sobretudo, proporcionar-lhe bem-estar, do físico ao mental, com diversos programas e experiências (do *fitness* à beleza e passando pela gastronomia) à medida dos diferentes desejos e necessidades pinecliffs.com



Spa Serenity – The Art of Well Being

Um spa de luxo inspirado na cultura e tradições de cura indígenas e cujos tratamentos e experiências personalizadas são um bálsamo para o corpo e mente. Recentemente lançou três tratamentos com canabidiol que visam reforçar o sistema imunitário e combater o envelhecimento.

Experiência Active Bootcamp

Um dos trunfos do Pine Cliffs é mesmo a aposta na promoção da saúde e bem-estar. Exemplo disso são os já reconhecidos programas de treino e alimentação criados pela equipa do Active by Serenity, e que este ano apresenta como novidade o *Active Bootcamp*, o novo programa de treino ao ar livre. Maria D’Orey, diretora do Serenity Spa e de *Fitness* do Pine Cliffs, é da opinião que “o contexto de pandemia

veio reforçar a importância da adopção de um estilo de vida saudável e fez-nos valorizar o privilégio que é estar em contacto com a Natureza e perceber os benefícios que tem para o nosso bem-estar físico e emocional. O *Active Bootcamp* vem assim dar resposta a esta necessidade e é a modalidade perfeita para os amantes dos treinos intensivos mas também para todas as pessoas que procuram fazer atividades *outdoor*, em pleno contacto com a Natureza".

E, se o programa é desafiante, digamos que ter o Pine Cliffs Resort como cenário de fundo motiva até a menos fervorosa da atividade física. Consiste em circuitos de treino de 30 ou 60 minutos, em aulas de grupo ou individuais, e desafia-nos a ultrapassar diversos obstáculos com

barreiras, pesos, pneus, cordas e outros materiais de *fitness*. Ao longo do percurso de obstáculos esperam-nos exercícios de *cardio*, agilidade e força, corrida contínua e intervalada, flexões e os 'benditos' *burpees*. Uma verdadeira experiência de superação, acessível a todos, com indicações em todo o circuito, para quem opta por fazer sozinha, em contexto de aulas de grupo ou com acompanhamento de um *personal trainer*.

Preço: O *Active Bootcamp* está incluído no calendário mensal do ginásio ACTIVE by Serenity (a partir de 12€ por treino de 30 minutos). Com acompanhamento de um *personal trainer* (a partir de 35€/30 minutos).