



## Muscle Beach em Copacabana

Academia ao ar livre para não perder a forma durante as férias

Uma viagem de férias não precisa ser um castigo para quem é apaixonado por exercícios físicos e não consegue ficar longe da academia. Prova disso é a Rio Muscle Beach 2010, que está levando muita malhação para a praia de Copacabana, desde o dia 18 desse mês. A academia montada ao ar livre é a oportunidade perfeita para cariocas e turistas se manterem em forma durante as férias, tendo como cenário uma das praias mais famosas da Zona Sul da cidade. E para curtir essa ideia não é preciso colocar a mão no bolso, pois todas as atividades são de graça, o que torna a proposta ainda mais atraente. E a partir de 05 de agosto, uma rampa permitirá o acesso também a portadores de necessidades especiais.

A Muscle Beach comemora onze anos em 2010 e é a estreia de Copacabana no circuito. E como o projeto é itinerante, é preciso correr para aproveitar essa oportunidade de se exercitar em frente a um dos endereços mais nobres da cidade, o Copacabana Palace. A academia, que passou primeiro pela Lagoa Rodrigo de Freitas, fica em Copacabana até o dia 3 de setembro. Depois, ela parte para as areias de Ipanema, garantindo a mesma estrutura dos dois endereços anteriores.

Com um clima descontraído típico da orla carioca, são oferecidas diversas aulas - Alongamento, Tai-chi-chuan, Yoga, Mat Pilates, Capoeira, Ginástica Localizada, Ginástica Natural - e 30 aparelhos de musculação, espalhados em uma área de 270m<sup>2</sup>. Para orientar os participantes, não poderia faltar uma equipe de professores de Educação Física – ao todo são seis instrutores e seis estagiários, divididos em dois turnos - o primeiro começa às 06h30 e termina às 10h30; e o segundo tem início às 19h e se estende até as 21h.

Pensando no público idoso, que compõe a principal parcela de moradores de Copacabana, o evento oferece as aulas de Alongamento, Yoga e Tai-chi-chuan, além das aulas de capoeira, que também são abertas para todas as idades - da criança até a terceira idade. A expectativa da organização é de que a etapa de Copacabana gere o maior público da história da academia, já que são esperadas de 4.800 a 5.000 inscrições. E é fácil participar: é só apresentar documento com foto, CPF e preencher um questionário sobre saúde pessoal para receber a série de exercícios personalizada. Quem sofrer de hipertensão, diabetes e artrite só

poderá se inscrever com a apresentação do atestado médico. Para malhar na academia, o aluno deverá usar material adequado a práticas de atividades esportivas, como calçado fechado e camiseta.

A ideia que nasceu aqui no Rio em 1999, está conquistando outras cidades do país nos últimos anos, como Búzios, Volta Redonda, Cabo Frio e Vitória-ES. E o que mais chama atenção no Muscle Beach do Rio é a integração entre cariocas e visitantes, procurando um bem-estar para o dia-a-dia ou para os dias de descanso na cidade.

Serviço:

Muscle Beach, Academia de graça, na Praia de Copacabana, em frente ao Copacabana Palace.

Atividades: Musculação, Alongamento, Tai-chi-chuan, Yoga, Mat Pilates, Capoeira, Ginástica Localizada, Ginástica Natural.

Término da temporada: dia 03 de Setembro.

Funcionamento: de segunda a sexta, das 6h30 às 10h30 e das 17h às 21h, e aos sábados das 7h às 11h e das 15h às 19h, domingos e feriados das 8h às 13h, mantendo-se fechada apenas em horários de chuva.

Classificação Etária: De 6 a 88 anos

Endereço: Em frente ao Hotel Copacabana Palace (Av. Atlântica, 1.702, Posto 2, entre as Ruas Fernando Mendes e Rodolfo Dantas, Copacabana)

Site: [www.musclebeach.com.br](http://www.musclebeach.com.br)

Inscrições no Local.