



# uma corrida diferente

A rede de academias Competition traz novidades quentinhas para seus associados. Uma delas é a esteira Run Excite 900E, da Technogym, exclusividade da unidade Oscar Freire. O aparelho conta com um monitor projetado especialmente para ele, sistema de ventilação com aromas de flores do campo, laranja ou limão (um luxo!) e sistema de amortecimento especial, que varia ao identificar o tipo de treino e o peso do aluno. A inovação não pára por aí. Os adeptos da corrida poderão também aproveitar o plano Competition Outdoor, criado em conjunto com a 4any1 Assessoria Esportiva. Trata-se de um programa específico para quem quer praticar esportes ao ar livre. Os treinos de caminhada, corrida, ciclismo, canoagem e corrida de aventura acontecem diariamente na Cidade Universitária e nos parques Ibirapuera e Vila-Lobos. A mensalidade da rede sai a partir de 274 reais e o plano Outdoor custa 75 reais.

**Competition:** rua Oscar Freire, 2036, Cerqueira César, ☎ 3061-0647 ou [www.competition.com.br](http://www.competition.com.br).

## DA CALIFÓRNIA PARA SÃO PAULO

A capital paulista foi escolhida para sediar a primeira unidade brasileira da norte-americana Gold's Gym. Uma das maiores redes de academia do mundo, a marca é famosa por treinar estrelas como Jodie Foster e o gatíssimo Keanu Reeves. A nova filial tem aulas de fitness de combate (exercícios com simulação de luta), indoor cycling, ioga e pilates. Mas o destaque da casa fica para as aulas de musculação, bem turbinadas, que podem ser feitas com personal trainer. Além disso, oferece salas equipadas, lanchonete, loja com produtos esportivos e serviço de child care – enquanto você malha, seus filhos brincam! A mensalidade sai a partir de 116 reais.

**Gold's Gym:** avenida Giovanni Gronchi, 5930, Morumbi, ☎ 3779-7979 ou [www.goldsgymbrasil.com.br](http://www.goldsgymbrasil.com.br).

## NOVIDADE NA ZONA SUL

A Academia Templo Shaolin de Kung Fu, dona do maior templo da modalidade na América Latina (localizado no bairro da Saúde, em São Paulo), inaugurou uma filial no Campo Belo. Além das aulas de kung fu, que trabalham a coordenação motora e o relaxamento mental, os alunos podem praticar tai chi chuan, ideal para quem quer dar uma pausa no dia-a-dia atribulado da cidade grande. O plano semestral sai por 110 reais (por mês) e você ainda ganha o uniforme.

**Templo Shaolin de Kung Fu:** rua Veira de Moraes, 61, Campo Belo, ☎ 5543-5030 ou [www.tskf.com.br](http://www.tskf.com.br).



## PARA DESCARREGAR



A First Personal Studio, que só trabalha com aulas individuais, acaba de abrir espaço para mais duas atividades: boxe e muay thai. Na primeira, você vai aprender técnicas de socos e esquivas – ideal para queimar calorias. Já na segunda, além de bater a valer com membros superiores, você vai treinar chutes e joelhadas. O programa foi criado por Alexandre Costa, vice-campeão japonês de full-contact karatê. A mensalidade sai a partir de 180 reais.

**First Personal Studio:** rua da Consolação, 3249, Jardins, ☎ 3053-3646.