CLIQUE E VEJA A LISTA DE RESTAURANTES PARTICIPANTES E CONDIÇÕES DA OFERTA.
VISA
Bradesco Cartões

CONHEÇA OS VENCEDORES DO COMER & BEBER 2011 2012

A última chance

Programas de exercícios que prometem enxugar até 7 quilos em oito semanas atraem os cariocas que pretendem fazer bonito no próximo verão. Seus seguidores garantem: ainda dá tempo

por Carla Knoplech | 02 de Novembro de 2011

A aproximação do verão costuma aumentar em até 25% a procura pelas academias no Rio. Afinal, estamos em uma cidade à beira-mar, voltada para o culto à beleza. Essa preocupação em fazer bonito nas praias torna-se sensível principalmente entre as mulheres. Elas são maioria em aulas como as do professor de educação física César Parcias, 47 anos, da academia Proforma, no Leblon. Com foco estrito em resultados, ele criou um curso especial, que neste ano começa no dia 7 de novembro e se encerra em 24 de dezembro. Aos mais entusiasmados, um aviso: as onze turmas de cinquenta alunos não têm mais vagas disponíveis, e os interessados precisam se inscrever em uma lista de espera para o caso de desistências de última hora.

Para quem consegue entrar, a garantia é de muito suor recompensado por uma consistente redução nas medidas. Batizada oficialmente de CP Training em referência ao criador, mas conhecida entre os admiradores como Projeto Verão, a série de exercícios promete eliminar até 6 quilos com treinos de uma hora, cinco vezes por semana. Trata-se de uma vigorosa bateria de ginástica localizada, polichinelos, agachamentos e até tiros de corrida dentro da sala de aula. Popular entre as cariocas das mais variadas faixas etárias, o método criado em 2003 ganhou um poderoso aval no ano passado. Foi testado e aprovado por Charlotte Casiraghi, 25 anos, filha da princesa Caroline de Mônaco, que aproveitou para malhar enquanto passeava pela cidade, em dezembro. "O diferencial dos nossos alunos com relação aos demais é o grau de comprometimento. O programa vira uma espécie de causa, e nós nos vemos tantas vezes que, ao fim do projeto, estamos íntimos", comenta o professor.

O melhor da semana

14 SEG | 15 TER | 16 QUA | 17 QUI | 18 SEX | 19 SAB | 20 DOM

TEATRO Galango, Chico Rei: o soberano que se torna escravo

Confira a programação completa do dia 18

Restaurantes | Bares | Cinema | Teatro

Todos os nomes
Todas as especialidades
Todos os bairros
BUSCAR