

REFÚGIOS DESPORTIVOS

Seis sugestões, dentro e fora de portas, para quem quer ter umas férias ativas.

por Rita Caetano

The Prime Energize Monte Gordo

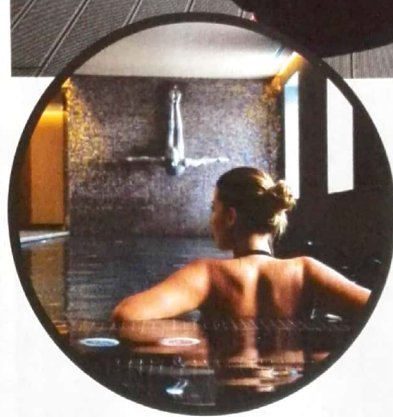
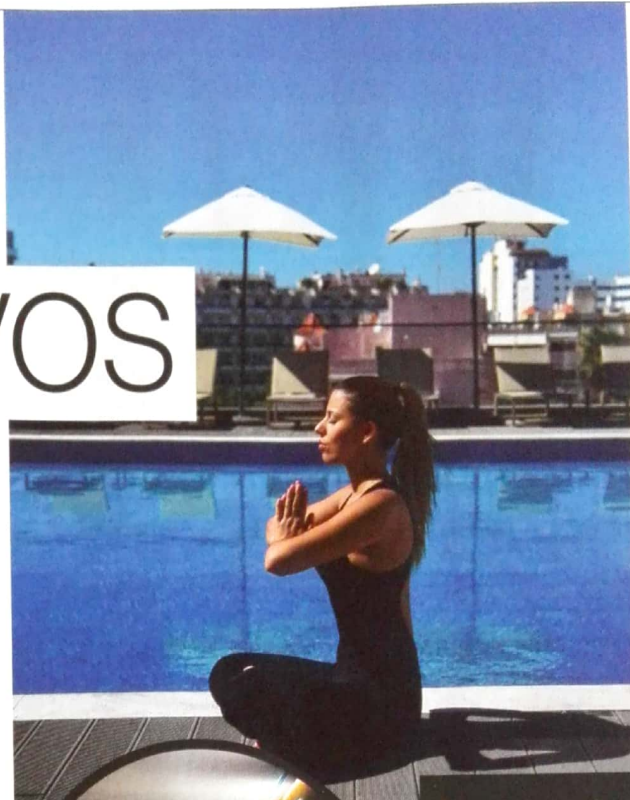
Uma massagem de costas e ombros a acompanhar o *check-in* é o primeiro pormenor que dita a diferença no The Prime Energize Monte Gordo, mas as surpresas não se ficam por aqui. No quarto, dentro do armário, encontramos um tapete de ioga, ideal para estender no terraço, por exemplo, ao nascer do sol – que aqui parece vindo da vizinha Espanha – e praticar ioga com vista para o mar. Este é um privilégio dos Prime Rooms, no último andar deste hotel, que tem o exercício físico como personagem principal, a tal ponto que ao seu lado, ao pequeno-almoço ou no ginásio, podem estar atletas profissionais, que o escolhem para estágios – até porque a apenas três quilómetros encontra-se o Complexo Desportivo de Vila Real de Santo António. Mas, na verdade, não é preciso sair do The Prime Energize Monte Gordo para fazer desporto. O ginásio está equipado com tecnologia de ponta e, além disso, todos os dias há uma aula agendada, que pode ser de *stretching*,

hidroginástica (há uma piscina interior e outra exterior no terraço do edifício), pilates, localizada, ioga, entre outras. Correr ou caminhar na mata (os trilhos também podem ser percorridos de bicicleta) ou na praia, ou em ambas, acompanhada de um dos *personal trainers* do hotel também é possível. Todas estas atividades são gratuitas para os hóspedes. Há ainda programas feitos à medida com acompanhamento permanente de um PT. Ainda é possível praticar desportos náuticos como *stand-up paddle* e o *kite surf*.

Spa algarvio

Também o *spa* foi feito a pensar em quem pratica desporto, pois algumas das massagens e tratamentos são um bom complemento para umas férias ativas ou apenas para relaxar a seguir aos treinos. Outro pormenor a assinalar é que muitos dos produtos usados têm como ingredientes produtos do Algarve (alecrim, tomilho, laranja, amêndoa, sais marinhos e outros). Ainda no *spa* há uma sauna e um banho de contraste no qual se alternam o quente e o frio, uma terapia muito eficaz na recuperação muscular.

Sob o lema *Be active, eat well, sleep good*, não restam dúvidas de que estamos num hotel onde o bem-estar é a personagem principal. Tudo isto num ambiente que prima pelo conforto e que surgiu da recuperação de vários edifícios



O restaurante

A acompanhar a experiência desportiva, o Fuel tem uma carta que dá primazia a pratos saudáveis, tendo como base a dieta mediterrânica e o uso de produtos regionais. Alguns desses exemplos são o creme de batata-doce com figos secos do Algarve (5€); o hambúrguer *veggie* energia feito com beterraba, quinoa e grão (12€); a *superfood wonder*, uma salada com trigo-sarraceno, lentilhas, brócolos, espinafres, alface-roxa, amêndoa e sementes tostadas (13€) e o bife de atum grelhado com puré de batata-doce e legumes ao vapor.

da década de 80. A decoração ficou a cargo da *designer* de interiores Nini Andrade Silva. Preço: A partir de 140€ com pequeno-almoço (2 pessoas). theprimehotels.com

