

HOTÉIS

The Prime Energize. Aqui o dia divide-se entre treinos no ginásio e mergulhos na piscina

22/10/2018, 18:13

Abriu em Monte Gordo e oferece ao Algarve um novo tipo de alojamento, que alia o bem estar com o exercício e a alimentação saudável.



por MARTA CERQUEIRA



A piscina está localizada no terraço, onde também são dadas as aulas de ioga



Acordar, pequeno-almoço, piscina, sesta, cocktail do terraço, massagem no spa, jantar no restaurante, mais um cocktail e voltar para uma cama acabadinha de fazer.

The Prime Energize abriu para dar à hotelaria todo um novo conceito de lazer.

Não que aqui não haja colchões confortáveis, terraços com cocktails, piscinas, spa e um restaurante. Há isso tudo, garantimos, mas há toda uma nova vertente aliada ao descanso e nessa nova vertente cabem coisas como ginásio, corridas matinais, aulas de ioga, massagens desportivas e tanques de água fria para recuperação muscular.

O The Prime Energize fica em Monte Gordo e aproveita a proximidade com o Centro de Alto Rendimento de Vila Real de Santo António para disponibilizar tudo o que um atleta — ou simplesmente alguém que não quer parar a prática desportiva durante as férias — precisa para se manter em forma.

Nestes 5 hotéis algarvios os miúdos não entram

Têm piscinas incríveis, espreguiçadeiras dentro de água, música ao vivo e a regra de só aceitarem maiores de 16 anos.

Por Marta Gonçalves Miranda

[Ler artigo](#) [Partilhar artigo](#)

E, como tal, antes de começarmos pela habitual descrição dos quartos, iniciamos esta tour pelo ginásio, equipado com passadeiras para todas as velocidades e pesos para todas as forças. Aliás, todas as passadeiras têm um ecrã individual com acesso à televisão e internet e no qual o utilizador pode criar um perfil único para monitorizar os treinos.

Para quem prefere treinos ao ar livre, as aulas de ioga acontecem no terraço, as de hidroginástica na piscina e os passeios de bicicleta, as caminhadas e as corridas têm diferentes percursos estipulados pela praia ou pela mata, que o cliente pode escolher consoante a força de cada um.



Quarto duplo

📷 11 fotos

Além de dias estipulados para cada modalidade, e que todos os clientes podem usufruir de forma gratuita, há ainda a possibilidade de pedir um plano personalizado e fazer da estadia uma espécie de detox. Para isso existem dois pacotes — um de três e outro de sete dias — no qual se juntam todas as refeições feitas de forma personalizada, treinos diários com um personal trainer e um plano de exercício que o cliente pode continuar a fazer depois dos dias passados no The Prime.

Para recuperar de todo este exercício e, principalmente, porque o hotel conta ter como

[Continuar a ler](#)**Partilhe**
