

## ENTRETENIMENTO

## Almanaque destaca espaços de bem-estar e experiências ao ar livre no Rio

ALMANAQUE

# CARIOQUICE

#2026



Foto: Divulgação

Publicado em Qua, 25/03/2026 às 14:06 | Autor: Portal 21 RJ

O Almanaque Cariquice 2026 apresenta um novo olhar sobre o Rio de Janeiro, destacando a cidade como um polo de bem-estar, com opções que vão desde atividades físicas ao ar livre até experiências culturais e de convivência. A proposta é valorizar práticas que contribuem para a qualidade de vida e o equilíbrio entre corpo e mente.

Entre os destaques estão iniciativas como aulas de spinning na areia, bailes de dança de salão, clubes de corrida e academias ao ar livre, que incentivam a prática de exercícios físicos e a socialização em diferentes regiões da cidade.

O roteiro também inclui experiências culturais e projetos sociais que promovem bem-estar, como atividades de dança, espaços públicos voltados para convivência e grandes centros culturais, ampliando as possibilidades de lazer acessível para moradores e visitantes.

A publicação ainda destaca o contato com a natureza como parte essencial desse estilo de vida, com opções como trilhas, cachoeiras e práticas esportivas ao ar livre, além de iniciativas voltadas ao bem-estar animal e à convivência entre tutores e pets.

Outro ponto abordado é a valorização da alimentação saudável, com restaurantes e espaços gastronômicos que priorizam ingredientes naturais e promovem hábitos mais equilibrados no dia a dia.

O guia reúne um top 10 de experiências que refletem o estilo de vida carioca, reforçando a vocação da cidade para atividades ao ar livre, integração social e qualidade de vida.

foto: Reprodução

Compartilhe:

Siga a gente [Instagram](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Youtube](#)