

RIO

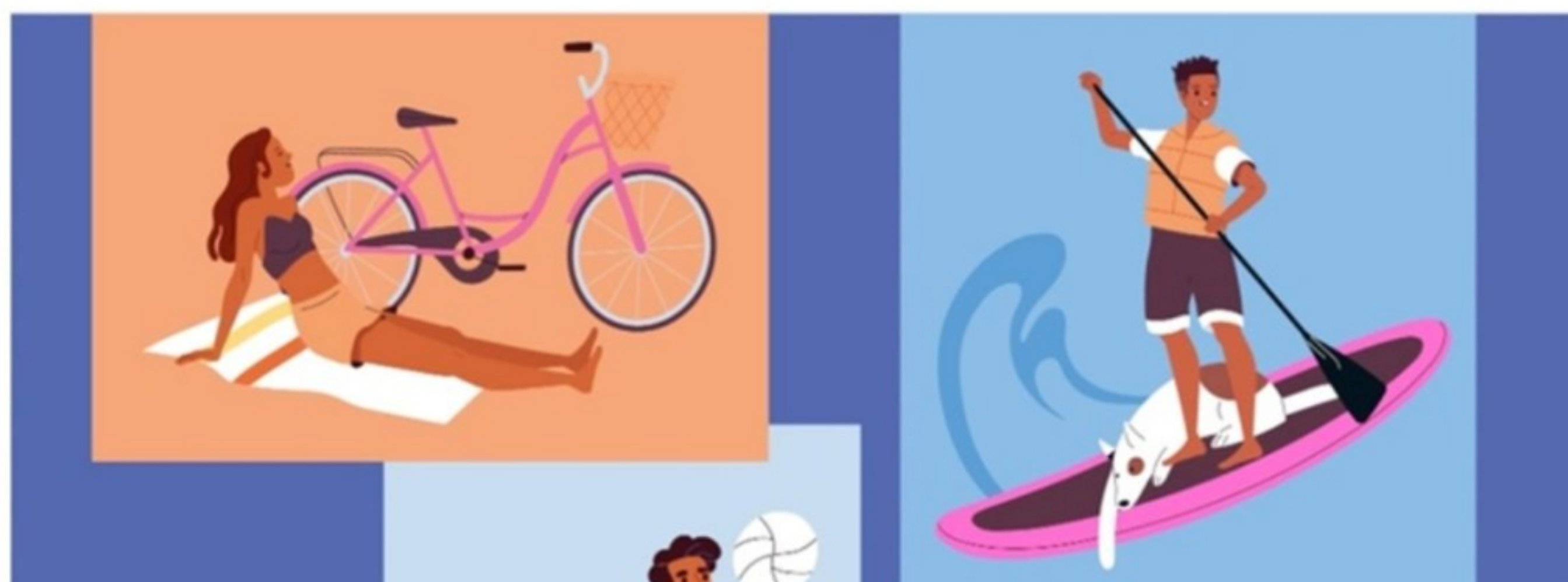
Almanaque Cariquice celebra o Rio em 2026 com diversas atrações

Nova edição do Almanaque Cariquice explora o Rio por meio do bem-estar urbano



Publicado em 26/03/26 16:15
Por **Redação Tupi**

ALMANAQUE CARIQUICE #2026



Almanaque Cariquice 2026 revela o Rio do bem-estar e novas experiências. Foto: Divulgação

A nona edição do Almanaque Cariquice, programada para 2026, convida moradores e visitantes do **Rio de Janeiro** a descobrir a profunda conexão entre a cidade e o bem-estar. A publicação propõe uma jornada por locais e atividades que enriquecem a vida, mostrando como o ambiente urbano influencia positivamente o dia a dia.

Com a colaboração entre o Instituto Cultural Cravo Albin (ICCA) e a Insight Comunicação, o almanaque destaca as diversas oportunidades que a capital fluminense oferece para nutrir corpo e mente, promovendo uma experiência integral do espaço carioca.

Rio promove movimento e bem-estar ativo

Entre as muitas opções para quem busca um estilo de vida ativo, o Rio de Janeiro se destaca com propostas inovadoras. Na Praia de Ipanema, o Beach Cycle é o primeiro estúdio de ciclismo ao ar livre do Brasil, convertendo a areia em uma academia com vista para o mar, unindo o spinning à energia da orla. Para os amantes da dança, o Circuito Sesc RJ de Dança de Salão oferece bailes em diversas unidades, com música ao vivo e dançarinos profissionais, incentivando a socialização e o aprendizado.

A cidade também é palco para clubes de corrida, que formam comunidades de apoio para atletas de todos os níveis. Iniciantes e veteranos compartilham motivação e amizade nesses grupos. Além disso, as Academias da Terceira Idade (ATIs), que passaram por revitalização, são pontos de estímulo à atividade física para idosos, contribuindo para o fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e saúde mental, além de fortalecer laços sociais.

Cultura, gastronomia e inovação para todos

A efervescência cultural carioca também é um pilar do bem-estar. O projeto Rio Charme Social, no Viaduto de Madureira, oferece aulas gratuitas que aprimoram o ritmo, a memória e a concentração, além de aliviar o estresse. Na Barra da Tijuca, a Cidade das Artes Bibi Ferreira figura como um dos maiores complexos culturais da América Latina, com uma programação variada que inclui sala de concertos para mais de 1.200 pessoas, teatro, cinemas, espaços para dança e galerias.

A gastronomia consciente ganha espaço com estabelecimentos como o Naturalie Bistrô, que oferece um cardápio vegetariano em um ambiente acolhedor, e o Org Bistrô, focado em ingredientes frescos, locais e livres de aditivos, promovendo uma alimentação saudável e sustentável. Para os entusiastas da tecnologia, a Arena Gamer, pioneiro centro público de games e e-sports do Brasil, disponibiliza acesso gratuito a estúdio de transmissão, telão de LED e áreas técnicas, com foco em aprendizado e profissionalização.

No que tange à socialização entre pets e seus tutores, a Acãodemia Carioca é a primeira iniciativa pública do país dedicada ao treinamento e bem-estar canino. Com aulas de agility ministradas por veterinários e adestradores, a iniciativa estimula as habilidades cognitivas dos cães e proporciona aos donos a oportunidade de fazer novas amizades e se exercitar.

O Almanaque Cariquice 2026 é uma iniciativa com patrocínio da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro e da Secretaria Municipal de Cultura, por meio da Lei Municipal de Incentivo à Cultura (Lei do ISS). O conteúdo completo da edição estará disponível em breve no portal oficial da publicação.

TÓPICOS RELACIONADOS: [#BEM-ESTAR](#) [#EVENTO](#)

Siga nossas redes sociais, fique bem informado e ainda confira conteúdos exclusivos!

