

## Cidades

A TRIBUNA COM VOCÊ NA PRAIA DA COSTA

# Aluguel de prancha para curtir a praia

No bairro, é possível aproveitar a época mais quente do ano de forma saudável, e com estilo, praticando stand up paddle

Tayla Oliveira

**P**raia, sol e, por que não, alugar uma prancha e unir o contato com a natureza e a prática de esporte? Na Praia da Costa, em Vila Velha, é possível alugar pranchas de stand up paddle e aproveitar a época mais quente do ano de forma saudável — e com estilo.

O instrutor da modalidade, Otávio Augusto Jesus, 20, com os sócios, o advogado Ramon Coutinho, 38, e o portuário Rodrigo Siano, 35, montaram uma tenda em março do ano passado para aluguel das pranchas na praia. Segundo eles, para praticar o esporte, não importa a idade.

“Só é preciso ter força de vontade e disposição. Nós alugamos as pranchas de stand up para crianças e até para idosos. O esporte atrai a todos porque é refrescante, trabalha todos os músculos do corpo, promove queima de calorias e proporciona contato com a natureza”, explicou Otávio.

Em busca de qualidade de vida, a instrutora de beleza Caroline

Leitão, 27, iniciou o esporte há três meses. “Fiquei mais feliz e bem disposta, além de perder quatro quilos”, comemorou.

Para alugar as pranchas por 30 minutos, o valor é R\$ 30, mas para quem quer ficar mais tempo, é possível ficar uma hora pelo valor de R\$ 50. Também há opções para iniciantes. “A aula, de 50 minutos, custa R\$ 80. Normalmente acontece entre 5h30 e 8 horas. Os apaixonados por pilates e ioga, também podem experimentar as aulas sob a prancha”, ressaltou Otávio.

O Pico do Sup, como é chamada a tenda dos sócios, também organiza passeios em grupos. “No próximo sábado, às 19 horas, teremos passeio noturno na Praia da Sereia”, anunciou o instrutor.

Interessados em alugar pranchas ou reservar vaga para os passeios podem entrar em contato pelos telefones 99848-5118 e 99992-3537.

## COMO FAZER CONTATO

### Sugira uma reportagem

Os moradores da Praia da Costa, em Vila Velha, podem sugerir reportagens pelo e-mail [atcomvoce@redetribuna.com.br](mailto:atcomvoce@redetribuna.com.br). Quem mora em outras regiões da Grande Vitória, também pode usar o mesmo endereço de e-mail para sugerir a visita do projeto ao seu bairro.

## O que há no bairro

Praia da Costa tem 45 bares e 20 restaurantes

### FICHA TÉCNICA

- > **MUNICÍPIO:** Vila Velha.
- > **POPULAÇÃO:** Cerca de 31 mil habitantes.
- > **BAIRROS VIZINHOS:** Itapuã, Centro e Cristóvão Colombo.



### MAPA COMERCIAL

- |                          |                             |                        |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------|
| > 8 academias            | > 9 cerimoniais             | > 5 lava a jato        |
| > 10 agências de viagens | > 4 clínicas veterinárias   | > 2 locadoras de vídeo |
| > 5 barbearias           | > 2 correios                | > 8 padarias           |
| > 45 bares               | > 5 creches particulares    | > 2 papelarias         |
| > 9 bancas de revistas   | > 20 imobiliárias           | > 3 peixarias          |
| > 5 bancos               | > 3 escolas de dança        | > 14 pizzarias         |
| > 1 boate                | > 15 escolas de idiomas     | > 7 postos de gasolina |
| > 4 borracharias         | > 7 escolas particulares    | > 3 pousadas           |
| > 6 cafeterias           | > 2 faculdades particulares | > 3 quilões            |
| > 3 caldos de cana       | > 17 farmácias              | > 20 restaurantes      |
| > 4 casas lotéricas      | > 1 hospital e maternidade  | > 30 salões de beleza  |
| > 1 casa de shows        | > 10 hotéis                 | > 1 shopping           |
| > 3 casas de rações      | > 11 lavanderias            | > 7 sorveterias        |
| > 1 centro comercial     |                             | > 4 supermercados      |

FONTE: MORADORES E COMERCIANTES DA PRAIA DA COSTA.



O INSTRUTOR Otávio com Caroline, que pratica o esporte há três meses

## DESTAQUES DO COMÉRCIO

### Camarão no coco

Com tradição de 49 anos, o restaurante Atlântica se tornou um dos pontos do verão por atrair turistas com o famoso camarão no coco e as tradicionais moquecas capixaba e de banana. Segundo o proprietário, Osmar Bodévan, 73, o restaurante especializado em frutos do mar foi um dos primeiros da Praia da Costa.

“O segredo são produtos fresquinhos e comida feita com amor. Eu também faço questão de acompanhar tudo para garantir a qualidade”.



OSMAR prepara moqueca: tradição



LUCAS GIMENES na quitandinha

### Mercado de orgânicos

No bairro Praia da Costa há um ano e dois meses, a Quitandinha do Parque é o primeiro orgânico do Estado. Para o verão, entre as opções há sucos detox, picolé e sorvete sem açúcar.

“Nós iniciamos com a proposta de oferecer produtos saudáveis para quem busca qualidade de vida. Também temos produtos práticos, como papinhas orgânicas para crianças”, explicou o empresário Lucas da Silva Gimenes.

### Delícias congeladas

Inaugurada há cinco meses, a Papparone, Produtos Gourmet chegou à Praia da Costa como opção de produtos sem conservantes que são vendidos congelados. É possível comer na hora ou levar pronto.

“São mais de 30 opções, entre porções, sopas, massas, saladas e sobremesas. Os que mais saem são a carne de panela com mandioca, nhoque de batata doce ao molho branco com calabresa e a lasanha à bolonhesa”, disse o operador de caixa Luan Peçanha.



LUAN: sopas, massas e saladas