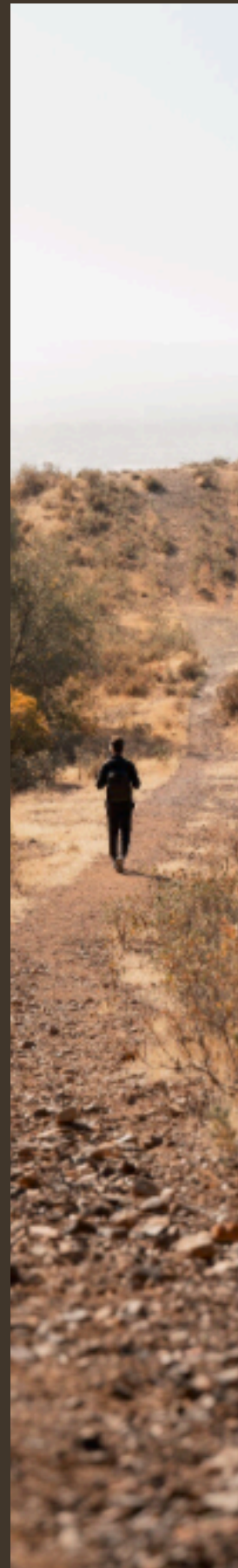


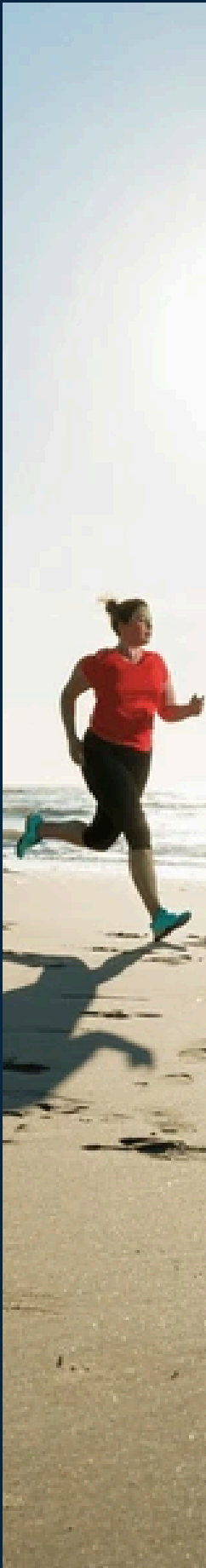
Trilhas, Esportes e Atividades Físicas

Trilhas

- **Trilha das Sete Praias** – ~10 km entre Lagoinha e Fortaleza, passando por praias desertas como Bonete e Cedro do Sul. Visual incrível da Mata Atlântica. *Partida: Praia da Lagoinha (BR-101, km 77). Nível: Moderado.*
- **Fortaleza → Cedro do Sul** – ~5,6 km costeiros entre mata e mar, ótima para snorkel e banho. *Partida: Praia da Fortaleza (BR-101, km 71). Nível: Moderado.*
- **Lagoinha → Bonete Grande** – Segmento de ~7 km da Sete Praias, com floresta e mar cristalino. Boa opção parcial. *Partida: Praia da Lagoinha. Nível: Moderado.*
- **Lagoinha → Praia do Cedro** – ~10 km por mata fechada e praias isoladas até o Cedro. *Partida: Lagoinha. Nível: Moderado.*
- **Enseada → Praia de Fora** – ~4 km saindo de praia urbana até enseada escondida. *Partida: Enseada (Av. Santa Luzia, km 57 BR-101). Nível: Moderado.*
- **Prumirim → Cachoeira do Prumirim** – ~2,3 km fáceis da praia até cachoeira, ótima para banho. *Partida: Estacionamento do Prumirim (BR-101, km 29). Nível: Fácil.*
- **Praia do Flamengo → Sete Fontes** – ~5,5 km costeiros com mergulho e nascentes de água doce. *Partida: Praia do Flamengo (Saco da Ribeira). Nível: Moderado.*
- **Iperoig → Itaguá (Orla)** – ~5 km pela ciclovia e calçadão, ideal para caminhada leve. *Partida: Praça da Matriz, Centro. Nível: Fácil.*
- **Pico do Corcovado** – Subida íngreme ao ponto mais alto de Ubatuba (~1.160 m), vista panorâmica. *Partida: Bairro Corcovado (km 76 BR-101). Nível: Difícil.*
- **Ponta da Espia / Praias Desertas** – ~6 km ida por praias intocadas como Godoi e Tapia. Selvagem e isolada. *Partida: Praia da Lagoinha (km 77 BR-101). Nível: Moderado a Difícil.*
- **Pico da Piúva** – Trilha com subida íngreme até o cume, recompensada por vistas panorâmicas da região costeira e da Mata Atlântica. *Partida: Pereque Açu. Nível: Moderado a Difícil.*

📌 **Dica:** Em trilhas longas (Sete Praias, Corcovado), vá em grupo ou com guia. Leve água, protetor, repelente e mapas offline.





Academias

- **UTG Academia** - Academia completa com musculação, funcional, HIIT, jump, zumba, jiu-jítsu, capoeira, yoga e pilates — super estruturada. Av. Leovigildo Dias Vieira, 1100
- **Outdoor Fitness** - Academia com vista para o mar que combina musculação com treinos ao ar livre, corrida e funcional. Av. Leovigildo Dias Vieira, 528

Esportes Aquáticos

Surf – Ubatuba é a "Capital do Surf". Aulas no Perequê-Açu e Praia Grande. *Cleyton Nunes: (12) 99185-9204*

Stand-Up Paddle (SUP) – Remadas tranquilas em Itaguá e praias próximas, inclusive passeios ao pôr do sol e observação de tartarugas. *Ubatuba Aventura - (12) 99613-1932.*

Mergulho – Águas claras e ricas em vida marinha; mergulhos mais completos em ilhas próximas. *Omnimare Mergulho Local: Rua Guaicurus, 30. (12) 99734-7003*

Canoa Havaiana – Remada em grupo pela baía, com sincronia e resistência; chance de ver tartarugas e golfinhos. *Ubatuba Hoe (12) 99252-6403*

Vela – aulas e passeios de veleiro, na orla do Itaguá. *Gian Jaque (11) 94005-7479*

Natação – Atividade acessível e segura em praias calmas da área central. *Vá até o Caisão, e aproveite o lado mais abrigado para praticar!*

Aitividades ao ar livre

Corrida – aproveite a orla do Itaguá para correr. A orla da região central tem 3,5km, podendo chegar a 5km indo até o Caisão

Bicicleta – há uma ciclovia beirando a orla desde o Itaguá até o Perequê Açu. É

Futevôlei e vôlei de praia - aproveite as quadras públicas no Itaguá e no Pereque-Açu