



# MAPA DE AULAS

## FITNESS HUT PARQUE DAS NAÇÕES



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00			<b>CYCLING</b> E1 30'	<b>FIT MOVES</b> E2 30'	<b>POWERWOD</b> TOS 30'		
07:15	<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>BODYATTACK</b> TOS 45'					
07:30			<b>BODYPUMP</b> E2 30'	<b>RPM</b> E1 30'	<b>3B</b> E2 30'		
08:00		<b>STRETCHING</b> E2 30'		<b>STRETCHING</b> E2 30'			
09:00	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		
10:00	<b>ABS</b> TOS 15'		<b>ABS</b> TOS 15'		<b>ABS</b> TOS 15'		
10:15	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>RPM</b> E1 45'
11:00	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		
11:15						<b>BODYCOMBAT</b> TOS 45'	<b>BODYPUMP</b> E2 45'
12:00	<b>ABS</b> TOS 15'	<b>ABS</b> TOS 15'		<b>ABS</b> TOS 15'	<b>ABS</b> TOS 15'	<b>ABS</b> TOS 15'	<b>ABS</b> TOS 15'
12:15						<b>3B</b> E2 45'	<b>BODYBALANCE</b> E2 30'
12:45	<b>BODYATTACK</b> E2 45'	<b>FIT MOVES</b> E2 30'	<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>CYCLING</b> E1 45'	<b>BODYPUMP</b> E2 45'		
13:00							<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'
13:15		<b>POWERWOD</b> TOS 30'					
13:30	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		
14:00		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	
15:30	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	
16:30						<b>BODYPUMP</b> E2 45'	
17:00	<b>ABS</b> TOS 15'			<b>ABS</b> TOS 15'			
17:00	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'		
17:30						<b>BODYATTACK</b> TOS 30'	
18:00		<b>ABS</b> TOS 15'		<b>YOGA</b> E2 45'	<b>ABS</b> TOS 15'	<b>VIRTUAL CYCLING</b> E1 30'	
18:15	<b>YOGA</b> E2 45'	<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>POWERWOD</b> TOS 30'		<b>BODYPUMP</b> E2 45'		
18:15	<b>CYCLING</b> E1 45'	<b>3B</b> E2 30'		<b>RPM</b> E1 45'			
18:15				<b>BODYCOMBAT</b> TOS 45'			
18:30	<b>BODYATTACK</b> TOS 45'		<b>BODYBALANCE</b> E2 45'				
19:00		<b>ABS</b> TOS 15'		<b>ABS</b> TOS 15'			
19:00			<b>3B</b> TOS 30'				
19:00		<b>BODYATTACK</b> TOS 45'			<b>ZUMBA</b> TOS 45'		
19:15	<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>RPM</b> E1 45'		<b>BODYPUMP</b> E2 45'	<b>CYCLING</b> E1 45'		
19:15		<b>ZUMBA</b> E2 45'		<b>BODYATTACK</b> TOS 30'			
19:30	<b>RPM</b> E1 45'		<b>RPM</b> E1 45'				
19:30	<b>DANÇAS</b> TOS 45'		<b>PILATES</b> E2 45'		<b>PILATES</b> E2 45'		
20:00	<b>ABS</b> TOS 15'				<b>ABS</b> TOS 15'		
20:00		<b>BODYCOMBAT</b> TOS 45'					
20:30	<b>3B</b> E2 30'		<b>BODYPUMP</b> E2 30'		<b>3B</b> TOS 30'		

Adesão Iberia **1,90€\*** /MÊS

Adesão Zone **2,90€\*** /MÊS

Adesão Club **3,90€\*** /MÊS

**ÁGUA VITAMINADA**

**HUT20**

SEM AÇÚCARES    3 SABORES DIFERENTES    SEM CALORIAS

\*Inclui 31 dias, água vitaminada por dia, com a possibilidade de encher até um máximo de 0,5l por recarga, com um intervalo de 30 minutos. Garrafa não incluída. Oferta válida até 30.03.24. Uso pessoal e intramural.



- > A FITNESS HUT RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.
- > NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

<b>CARDIO</b>	<b>CORPO E MENTE</b>
<b>CYCLING</b>	<b>DANÇAS</b>
<b>FORÇA</b>	<b>FUNCIONAL</b>
<b>ABS</b>	<b>CYCLING VIRTUAL</b>