



# MAPA DE AULAS

## FITNESSHUT CASCAIS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP E2 45'	RPM E3 45'	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E3 45'	HYROXWOD BOX 30'		
08:00	VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'		
08:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'			
08:15		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'			
09:00	BODYCOMBAT E2 45'	BODYPUMP E2 45'	BODYSTEP E2 45'	BODYPUMP E2 45'	RPM E3 45'		
09:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			VIRTUAL CYCLING E3 30'	
09:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'			
09:30							VIRTUAL CYCLING E3 30'
10:00	3B E2 30'	HYROXWOD BOX 30'	3B E2 30'	BODYATTACK E2 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'	
10:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
10:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'			
10:30	PILATES E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	PILATES E1 45'	YOGA E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E2 45'	RPM E3 45'
10:30							
11:00	ZUMBA TOS 45'		ZUMBA TOS 45'				
11:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		
11:30						CYCLING E3 45'	BODYPUMP E2 45'
11:30						PILATES E1 45'	
12:00							VIRTUAL CYCLING E3 30'
12:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		
12:30						STRETCH E1 45'	
13:00	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	3B E2 45'		VIRTUAL CYCLING E3 30'
13:15		BODYCOMBAT E2 45'		RPM E3 45'			
14:00							
15:00							
16:30	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	
17:30	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	
18:00	BODYSTEP E2 30'	YOGA E1 45'					
18:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
18:15	3B E1 30'	BODYPUMP E2 45'	BODYSTEP E2 30'	3B E1 30'			
18:30	RPM E3 45'		GAP E1 30'	BODYPUMP E2 45'	BODYCOMBAT E2 30'		
19:00	ZUMBA E1 45'	BODYATTACK E1 45'	BODYCOMBAT E2 45'	ZUMBA E1 45'	RPM E3 45'		
19:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
19:15		PILATES E2 45'	BODYBALANCE E1 45'	POWERWOD TOS 30'	BODYPUMP E2 30'		
19:15	HYROXWOD BOX 30'	RPM E3 30'	HYROXWOD BOX 30'	RPM E3 45'			
19:30	BODYPUMP E2 45'		RPM E3 45'				
20:00	BODYCOMBAT E1 45'	DANCE E1 45'	BODYPUMP E2 45'	YOGA E1 45'			
20:00		POWERWOD TOS 30'		HYROXWOD BOX 30'			
20:30		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		
21:00	VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'				

## DÁ O SALTO E MARCA A DIFERENÇA



### E MUITO MAIS...

Faz upgrade para a **Adesão Iberia** na tua área de cliente (app ou web) e disfruta de todas **vantagens**.



TODA A INFORMAÇÃO AQUI

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

CARDIO	CORPO E MENTE
CYCLING	DANÇAS
FORÇA	FUNCIONAL
ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM [WWW.FITNESSHUT.PT](http://WWW.FITNESSHUT.PT) OU APP