

MAPA DE AULAS

FITNESS HUT LINDA-A-VELHA



FITNESS HUT

01 A 30 DE ABRIL

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
TOS	07,00 / 07,30		POWERWOD	POWERWOD				
E1	07,00 / 07,45		RPM	RPM				
E2	07,00 / 07,45	3B			CORE	BODYPUMP		
E1	08,00 / 08,30				BIKE	CYCLING		
E2	08,00 / 08,30	CORE	GAP					
E2	08,00 / 08,45			PILATES MOVES				
E1	09,00 / 09,30	BIKE		BIKE				
E2	09,00 / 09,30		ZUMBA		HUT RUNNERS	CORE		
E2	09,45 / 10,15							3B
E1	10,00 / 10,30		BIKE		BIKE	BIKE		
E2	10,00 / 10,30	FLEX MOVES		CORE				
E2	10,00 / 10,45						BODYBALANCE	
E2	10,30 / 11,00							CORE
E1	10,30 / 11,15						CYCLING	
E2	11,00 / 11,30	CIRCUITO	YOGA	FIT MOVES	CIRCUITO	ZUMBA		
E2	11,00 / 10,45						GAP	
E2	11,15 / 12,00							YOGA MOVES
TOS	11,30 / 12,00						POWERWOD	
E2	12,00 / 12,30	BODYBALANCE			CORE			
E2	12,15 / 13,00					PILATES MOVES		
E1	12,30 / 13,00			RPM				BIKE
E1	12,30 / 13,15	RPM						
E2	12,30 / 13,15		PILATES MOVES					
E2	12,45 / 13,15	3B			BODYBALANCE			
OUT	12,45 / 13,30			HUT RUNNERS				
TOS	13,00 / 13,30			POWERWOD				
E2	13,15 / 13,45					GAP		
TOS	13,00 / 13,45				BODYATTACK			
E2	13,15 / 14,00			BODYPUMP				
E2	13,30 / 14,00		CORE		3B			
E2	13,30 / 14,15	ZUMBA						
E1	14,00 / 14,30		BIKE		BIKE	BIKE		
E2	14,00 / 14,30			FLEX MOVES				
E1	15,00 / 15,30	BIKE		BIKE			BIKE	
E2	15,00 / 15,30		CIRCUITO		FLEX MOVES	PILATES		
E1	16,00 / 16,30		BIKE		BIKE			
E2	16,00 / 16,30	PILATES		ZUMBA		FIT MOVES	STRONG	
E1	17,00 / 17,30	BIKE		BIKE		BIKE	BIKE	
E2	17,00 / 17,30		CORE		FIT MOVES			
E2	17,30 / 18,15	3B						
E2	18,00 / 18,30			3B				
E2	18,00 / 18,45					BODYPUMP		
E2	18,15 / 19,00				BODYBALANCE			
TOS	18,15 / 19,00		ZUMBA		ZUMBA			
E2	18,30 / 19,15	BODYPUMP						
E1	18,45 / 19,15		RPM					
E1	18,45 / 19,30				RPM			
E2	18,45 / 19,30			BODYPUMP				
TOS	19,00 / 19,30	POWERWOD						
E1	19,00 / 19,45					RPM		
E2	19,15 / 20,00		BODYBALANCE		YOGA MOVES	PILATES MOVES		
TOS	19,15 / 20,00		BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYCOMBAT			
E1	19,30 / 20,00	RPM						
E2	19,30 / 20,15	YOGA MOVES						
E2	19,45 / 20,30			PILATES MOVES				
TOS	20,00 / 20,45	BODYATTACK						
E2	20,15 / 20,45		CORE		CORE			

ANSIOSO POR UM NOVO DESAFIO?
TREINO FUNCIONAL
HYROX EV POWER WOD

30 MIN
750 KCAL

- A FITNESS 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.



DESCARREGUE O HORÁRIO ATRAVÉS DO QR CODE

INDOOR	FITNESS HUT	V-CLASS
OUTDOOR	LES MILLS	OUTRAS

FITNESS HUT LINDA-A-VELHA

RESERVE A SUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.FITNESSHUT.PT OU APP.