

MAPA DE AULAS

FHLUMIAR



Março

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
E1	07,15 / 08,00	RPM		CYCLING				
E2	07,15 / 07,45		BODYCOMBAT					
E2	07,15 / 08,00				BODYPUMP	GAP		
E2	08,00 / 08,30		BODYPUMP					
E3	08,00 / 08,30	POWERWOD						
E3	08,00 / 08,30							
	09,00 / 09h45							
BOX	10,00 / 10,30						HYROXWOD	
E3	10,00 / 10h45							
E2	10,00 / 10,45	PILATES MOVES		PILATES MOVES		PILATES MOVES	BODYPUMP	
E1	10,00 / 10,45							RPM
E2	11,00 / 11,45						BODYBALANCE	BODYPUMP
	12,00 / 12,45							
E2	12,45 / 13,30	BODYPUMP		BODYPUMP		BODYPUMP		
E1	12,45 / 13,30				RPM			
BOX	13,00 / 13,30		HYROXWOD					
	15,00 / 16,00							
E2	17,30 / 18,15	3B	PILATES MOVES		3B	BODYBALANCE		
E1	17,45 / 18,30	CYCLING		CYCLING				
E3	18,00 / 18,30							
E1	18,15 / 19,00					CYCLING		
E2	18,30 / 19,15	BODYBALANCE			BODYBALANCE			
E2	18,30 / 19,00		GAP					
E2	18,45 / 19,15			BODYCOMBAT		BODYCOMBAT		
BOX	18,45 / 19,15		HYROXWOD					
E3	18,45 / 19,15	POWERWOD			POWERWOD			
BOX	19,00 / 19,30			HYROXWOD				
E1	19,15 / 20,00		RPM		CYCLING			
E2	19,15 / 20,00		ZUMBA					
BOX	19,15 / 19,45							
E2	19,30 / 20,15	BODYPUMP		BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP		
E3	19,30 / 20,00		POWERWOD					
BOX	19,30 / 20,00	HYROXWOD			HYROXWOD			
E2	20,15 / 21,00		PILATES MOVES					
E1	20,20 / 21,05	CYCLING		CYCLING				
E3	20,15 / 21h00				BODYATTACK			

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.



INDOOR	FITNESS HUT	V-CLASS
OUTDOOR	LES MILLS	OUTRAS

DESCARREGUE O HORÁRIO ATRAVÉS DO QR CODE

FHLUMIAR

RESERVE A SUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM www.fitnesshut.pt OU APP.