

MAPA DE AULAS

#FHMATOSINHOS







ABRIL

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
E1	07,15 / 07,45							
TOS	07,15 / 07,45	FIT MOVES						
BOX	07,15 / 07,45					HYROXWOD		
E2	07,15 / 08,00			3B	BODYPUMP			
E2	09,45 / 10,30		PILATES MOVES					
E2	10,00 / 10,30						PILATES MOVES	
E2	10,00 / 10,45							BODYSTEP
E2	10,15 / 10,45					GAP		
E2	10,15 / 11,00	3B						
E2	10,45 / 11,15			PILATES MOVES			3B	
E1	11,00 / 11,30							
TOS	11,00 / 11,30							FIT MOVES
BOX	11,15 / 11,45						HYROXWOD	
BOX	11,30 / 12,00			HYROXWOD				
E1	11,45 / 12,15							CYCLING
TOS	12,45 / 13,30	BODYATTACK		BODYPUMP	FIT MOVES			
E2	12,45 / 13,30					PILATES MOVES		
E2	12,45 / 13,15		3B					
E1	13,15 / 13,45		CYCLING					
E1	14,00 / 14,30							
E2	15,00 / 15,30							
E1	16,00 / 16,30							
TOS	16,15 / 16,45						BODYATTACK	
E2	17,00 / 17,30							
E2	17,00 / 17,45						BODYPUMP	
E2	17,45 / 18,15			HYROXWOD				
E2	18,00 / 18,30		BODYSTEP					
E2	18,00 / 18,45	PILATES MOVES			GAP			
TOS	18,15 / 18,45	FIT MOVES				FIT MOVES		
E1	18,30 / 19,15		RPM					
TOS	18,30 / 19,15			BODYSTEP	BODYATTACK			
E1	18,45 / 19,15	CYCLING						
E2	18,45 / 19,15		DANCE MOVES					
E2	18,45 / 19,30			3B				
E2	19,00 / 19,30					PILATES MOVES		
E1	19,00 / 19,30					RPM		
E2	19,00 / 19,45				BODYPUMP			
TOS	19,00 / 19,45	BODYATTACK						
BOX	19,15 / 19,45				HYROXWOD			
TOS	19,15 / 19,45		BODYATTACK					
E1	19,15 / 19,45			CYCLING				
E2	19,30 / 20,00	BODYSTEP						
E3	19,30 / 20,15			FIT MOVES				
E1	19,45 / 20,30				RPM			
E2	19,45 / 20,30		BODYPUMP	ZUMBA		BODYPUMP		
E2	20,15 / 20,45	3B						
BOX	20,15 / 20,45		HYROXWOD					



 **Serviço de Nutrição**
 Descubra **Formula +N**

Disponível na App FitnessHut
 Planos de adesão:
 Move e Duo e Corporate Duo

-  Plano semanal personalizado.
-  Receitas com toda a informação que necessita.
Ingredientes, calorias, macronutrientes...
-  Não gosta de alguma receita? Altere-a com apenas um clique.
 Tem alguma intolerância? Adaptamos!
 Adorou uma receita? Adicione aos favoritos!
-  Relógio de jejum intermitente.
Conheça todas as fases.

- 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

#FHMATOSINHOS

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