

MAPA DE AULAS

#FH PARQUE DAS NAÇÕES



MAIO

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
E1	07:00 / 07:30		CYCLING					
E2	07:00 / 07:30					3B		
TOS	07:00 / 07:30				POWER WOD			
E2	07:15 / 08:00	BODYPUMP						
E2	07:40 / 08:10		BODYPUMP		FIT MOVES	BODYBALANCE		
TOS	07:15 / 08:00			BODYATTACK				
E1	08:30 / 09:00	V-CYCLIN		V-CYCLIN		V-CYCLIN		
E2	09:00 / 09:30							
E2	10:00 / 10:30		V-CROSSMOVES					
E1	10:00 / 10:30					V-CYCLIN		
TOS	10:00 / 10:30				FIT MOVES			
E1	10:00 / 10:45			RPM				
E2	10:00 / 10:45	BODYPUMP						
TOS	10:30 / 11:00				BODYATTACK			
E2	10:15 / 11:00						BODYPUMP	
E1	10:30 / 11:15							RPM
E2	11:00 / 11:30		V-GAP	V-GAP		V-PILATES		
E1	11:00 / 11:30	V-CYCLIN						
TOS	11:15 / 12:00						BODYCOMBAT	
E2	11:30 / 12:15							BODYPUMP
E2	12:15 / 13:00						3B	
E2	12:45 / 13:30			BODYPUMP		BODYPUMP		
E1	12:45 / 13:30		RPM		RPM			
TOS	12:45 / 13:15	POWER WOD						
E2	13:25 / 13:55	FIT MOVES						
TOS	13:30 / 14:00		POWER WOD					
E1	14:15 / 14:45	V-CYCLIN		V-CYCLIN		V-CYCLIN		
E2	15:00 / 15:30		V-FITMOVES		V-CORE		V-CORE	
E2	16:00 / 16:30	V-ZUMBA	V-GAP	V-CROSSMOVES	V-HUTRUNNERS			
E1	16:00 / 16:30					V-CYCLIN		
E2	16:30 / 17:15						BODYPUMP	
TOS	17:30 / 18:00						BODYATTACK	
E2	18:00 / 18:45				YOGA MOVES			
TOS	18:15 / 18:45		3B		3B			
E2	18:15 / 18:45		BODYPUMP					
E2	18:15 / 19:00	YOGA MOVES		PILATES MOVES		BODYPUMP		
E1	18:15 / 19:00	CYCLING		RPM				
TOS	18:30 / 19:15	3B						
E1	18:45 / 19:30		RPM					
E2	19:00 / 19:45		BODYBALANCE					
TOS	19:00 / 19:45		BODYATTACK		BODYCOMBAT	3B		
E2	19:15 / 20:00	BODYPUMP		BODYPUMP	DANCE MOVES			
E1	19:15 / 20:00	RPM				RPM		
E1	19:30 / 20:15				CYCLING			
TOS	20:00 / 20:30				BODYATTACK			
TOS	20:00 / 20:45		BODYCOMBAT					
E2	20:00 / 20:30		3B					
E2	20:15 / 21:00				PILATES MOVES			
E1	20:00 / 20:30			RPM				

LES MILLS
NO TEU CLUBE OU APP
TU ESCOLHES

USUFRUI DESTESERVIÇO ONLINE COM A TUA ADEÇÃO ZONE OU IBERIA

DOWNLOAD PARA ANDROID
 DOWNLOAD PARA IOS
 DOWNLOAD PARA HUAWEI

- A FITNESS 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.



DESCARREGUE O HORÁRIO ATRAVÉS DO QR CODE



#FHPDN

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