

# MAPA DE AULAS

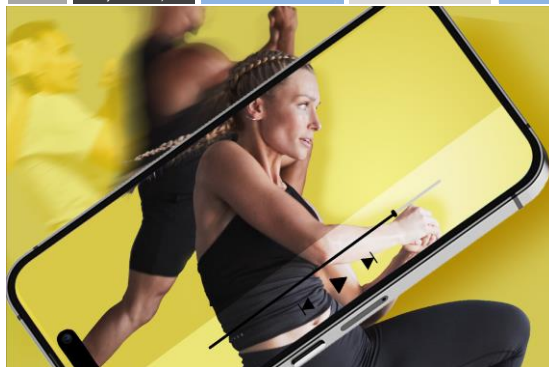
#FH ALFRAGIDE



FITNESS HUT

JUNHO

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
E2	07,00 / 07,30		<b>BODY PUMP</b>					
E3	07,00 / 07,30				<b>FIT MOVES</b>			
E1	07,00 / 07,45	<b>RPM</b>				<b>CYCLING</b>		
E2	07,00 / 07,45			3B				
E1	07,45 / 08,15		<b>RPM</b>					
E1	08,30 / 09,00	BIKE (V)		BIKE (V)		BIKE (V)		
E2	08,30 / 09,00				<b>ALONGAMENTOS (V)</b>			
E2	09,00 / 09,30				<b>HIIT ZONE (V)</b>			
E1	10,00 / 10,30	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)		
E2	10,00 / 10,30	PILATES (V)	ABDOMINAIS (V)	PILATES (V)	ABDOMINAIS (V)	YOGA (V)		
E2	10,00 / 10,45							<b>LES MILLS CORE</b>
E1	10,15 / 11,00						<b>RPM</b>	
E1	11,00 / 11,30	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)		BIKE (V)
E3	11,00 / 11,45							<b>BODY COMBAT</b>
E2	11,15 / 12,00						<b>BODY PUMP</b>	
E1	12,00 / 12,30						BIKE (V)	BIKE (V)
E2	12,15 / 13,00	<b>BODY PUMP</b>			3B			
E1	12,30 / 13,15					<b>RPM</b>		
E2	12,30 / 13,15		<b>PILATES MOVES</b>	<b>BODY STEP</b>				
E2	12,45 / 13,15					<b>FIT MOVES (V)</b>		
E3	12,45 / 13,15	<b>POWERWOD</b>		<b>RPM</b>				
E1	12,45 / 13,30				<b>RPM</b>			
E3	12,45 / 13,30		<b>BODY ATTACK</b>					
E1	13,00 / 13,30						BIKE (V)	
E1	13,15 / 13,45	<b>RPM</b>						
E2	13,15 / 13,45							<b>ALONGAMENTOS (V)</b>
E2	13,30 / 14,00		3B	<b>LES MILLS CORE</b>		<b>HIIT ZONE (V)</b>		
E1	15,00 / 15,30	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)		
E2	15,00 / 15,30		ABDOMINAIS (V)		ABDOMINAIS (V)		ZUMBA (V)	
E2	16,00 / 16,30	<b>FIT MOVES (V)</b>	ZUMBA (V)	<b>FIT MOVES (V)</b>	ZUMBA (V)		<b>ALONGAMENTOS (V)</b>	
E1	17,00 / 17,30	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)		
E2	18,00 / 18,45				3B			
E2	18,15 / 18,45	<b>BODY PUMP</b>	3B					
E2	18,15 / 19,00			<b>BODY PUMP</b>				
E3	18,15 / 19,00	<b>DANCE MOVES</b>						
E1	19,00 / 19,30	<b>RPM</b>				<b>RPM</b>		
E2	19,00 / 19,45	3B	<b>BODY PUMP</b>					
E3	19,00 / 19,45				<b>DANCE MOVES</b>			
E2	19,15 / 19,45			<b>LES MILLS CORE</b>				
E1	19,15 / 20,00		<b>CYCLING</b>	<b>RPM</b>	<b>RPM</b>			
E3	19,15 / 20,00	<b>BODY COMBAT</b>						
E2	19,45 / 20,30				<b>YOGA MOVES</b>	<b>BODY PUMP</b>		
E2	20,00 / 20,45		<b>PILATES MOVES</b>	<b>BODY ATTACK</b>				
E3	20,15 / 20,45	<b>POWERWOD</b>						
E1	21,00 / 21,30	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)	BIKE (V)		
E2	21,30 / 22,00	<b>ALONGAMENTOS (V)</b>		<b>ALONGAMENTOS (V)</b>		<b>ALONGAMENTOS (V)</b>		



## LesMILLS NO TEU CLUBE OU APP TU ESCOLHES

USUFUI DESTE SERVIÇO COM A TUA ADESAO 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 OBRIGATÓRIO.
- NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.



DESCARREGUE O HORÁRIO ATRAVÉS DO QR CODE



#FH ALFRAGIDE

RESERVE A SUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM [www.fitnesshut.pt](http://www.fitnesshut.pt) OU APP.