

# MAPA DE AULAS

#FHMASSAMA



FITNESS HUT

JUNHO

EST	INÍCIO / FIM	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
E2	07:15 / 07:45		GAP					
TOS	07:15 / 07:45					POWERWOD		
E1/E2	07:15 / 08:00	BODYPUMP		RPM	BODYPUMP			
E1/E2	08:30 / 09:00	FIT MOVES (V)	CYCLING VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CIRCUITO VIRTUAL		
E1/E2	09:30 / 10:00	CYCLING VIRTUAL	CROSS MOVES (V)	CYCLING VIRTUAL	CORE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
E1/E2	09:30 / 10:15						BODYPUMP	CYCLING
E2	10:00 / 10:30	3B						
TOS	10:00 / 10:30			POWERWOD				
E2	10:00 / 10:45				YOGA	FIT MOVES		
E1	10:30 / 11:00	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL				
E1/E2	10:30 / 11:15						RPM	BODYPUMP
E2	11:00 / 11:45		PILATES MOVES					
E1/E2	11:30 / 12:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CORE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
E2	11:30 / 12:15						3B	
E2	12:30 / 13:00		3B					
TOS	12:30 / 13:00				POWERWOD			
E1/E2	12:30 / 13:15	BODYPUMP		RPM		GAP	ZUMBA	
E1/E2	14:30 / 15:00	PILATES VIRTUAL	CORE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	ZUMBA VIRTUAL	CIRCUITO VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
E1/E2	15:30 / 16:00	CYCLING VIRTUAL	CIRCUITO VIRTUAL	HIIT ZONE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	CIRCUITO VIRTUAL	
E1/E2	16:30 / 17:00	CIRCUITO VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CORE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
E1/E2	17:30 / 18:00	CYCLING VIRTUAL	HIIT ZONE VIRTUAL	ABDOMINAIS	CYCLING VIRTUAL	ALONGAMENTOS		
E2	18:00 / 18:45	BODYCOMBAT			PILATES MOVES			
E2	18:15 / 18:45					GAP		
E2	18:15 / 19:00		BODYPUMP					
E1/E2	18:30 / 19:00	RPM	RPM	BODYPUMP				
TOS	18:45 / 19:30				ZUMBA			
E2	19:00 / 19:30				BODYPUMP			
E1/E2	19:00 / 19:45		BODYCOMBAT			RPM		
E1	19:15 / 19:45			RPM				
E2	19:15 / 19:45	BODYPUMP	GAP	3B				
E2	19:15 / 20:00					YOGA		
E1	19:30 / 20:00	CYCLING						
TOS	19:30 / 20:00	POWERWOD						
E1	19:30 / 20:15		RPM					
E2	19:45 / 20:30				3B			
E2	20:00 / 20:45		BODYPUMP	BODYPUMP				
TOS	20:00 / 20:45			BODYATTACK				
E2	20:15 / 21:00	BODYBALANCE						

APROVEITA O VERÃO,  
DESFRUTA DA **ADESÃO IBERIA.**



Treinem  
+100 CLUBES



PLANOS DE  
TREINO  
APP Fitness Hut



RESERVA  
DE AULAS  
com antecedência



ACESSO  
ILIMITADO



AULAS  
LES MILLS  
APP Fitness Hut



NUTRIÇÃO  
personalizada e receitas



TREINA COM  
UN AMIGO  
6ª F - Domingo



PARKING  
GRÁTIS  
lugares limitados



- 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

#FHMASSAMA

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