

# MAPA DE AULAS

FH Shopping Cidade Do Porto



FITNESS HUT

JUNHO

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

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



Treina em +100 CLUBES



PLANOS DE TREINO APP Fitness Hut



RESERVA DE AULAS com antecedência



ACESSO ILIMITADO



AULAS LESMILLS 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

#FHSOPPINGCIDADEDOPORTO

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