



A sala de spinning

Fitness Hut Olivais Lisboa

Sara Chaves:

É o oitavo ginásio desta cadeia low-cost, mas o primeiro a ter aulas virtuais de zumba, cycling, pilates, body pump ou body combat (as aulas são pré-gravadas pelos instrutores e projectadas nos estúdios).

Com 1.700 m2, tem pista de sprint, estúdio de spinning, sala com máquinas e 26 aulas de grupo como a 3B (que trabalha os glúteos, coxas e abdominais), a cx work (músculos do tronco e glúteos); e a fit moves (dois circuitos de cinco exercícios).

Em Março abrem mais três Fitness Hut: Loures (2.400m2), Linda-a-Velha (1.671m2) e Setúbal (1.620m2).

Fitness Hut Olivais Spacio Shopping, R. Cida-de Bolama, 4, lj. 2.01, Lisboa Site: www.fitnesshut.pt Horário 7h-23h (sáb., 9h-21h; dom., 9h-19h) Preço A partir €4,40/semana



Tem uma sala com várias bicicletas

Up2Fit Porto

Lúcia Marinho:

Assume-se como um ginásio que não pretende fazer concorrência às grandes cadeias de health clubs, apostando na proximidade e no acompanhamento personalizado.

O espaço divide-se em sala de treino funcional, sala de cardio-musculação e outra para aulas de grupo, como indoor cycle, zumba, step ou aero combat.

Up2Fit R. D.Afonso Henriques, 321, FM-Q, Rio Tinto, Porto Tel.: 223 247 010 Horário 9h-22h (sáb. até 20h; fecha dom.) Preço A partir de €22 (sala de máquinas entre as 13h30 e as 17h)

Fitness 19 V. N. de Gaia

Lúcia Marinho:

Este ginásio low-cost é o primeiro da marca espanhola em Portugal. Os espaços para aulas e máquinas encontram-se numa área de 2.000 m2, mas não estão separados, como na maior parte dos ginásios. Assim, enquanto pratica musculação ou remo, pode assistir a uma aula de zumba ou pilates e, quem sabe, ficar motivado para essas modalidades. Todas as aulas têm a duração de meia hora.

Fitness 19 R. Soares dos Reis, 360, Gaia Email: gaia@fitness19.com Horário 7h-23h (sáb. 9h-13h e 16h-20h; dom., 9h-13h) Preço A partir de €9,90 (6ª após 14h e fim-de-semana)



O espaço das máquinas e das aulas é comum

Outra abertura durante o ano

Supera Lisboa

Até ao fim do primeiro trimestre (ainda não há data oficial) a cadeia espanhola Supera vai abrir um clube em Portugal – no caso, em Lisboa.

O novo ginásio (7.000 m2) inclui a antiga piscina municipal (agora renovada) do Areeiro, uma sala de cardio e muscu-

lação, spa e quatro estúdios para aulas como hidroginástica, pilates, body balance e Xtreme fit – uma modalidade de 45 minutos exclusiva do Supera onde se treina a velocidade e a coordenação com vários acessórios, como pesos e barras.

Supera Av. de Roma, 26, Lisboa Tel.: 218 471 601 Horário 7h-22h (sáb., 9h-22h; dom., 9h-15h); inscrições: 9h30-20h30 (sáb. e dom., 10h-14h) Preço A partir de €26 (livre trânsito); €47 (cartão familiar livre trânsito até três pessoas)



Um dos ginásios Supera em Espanha