

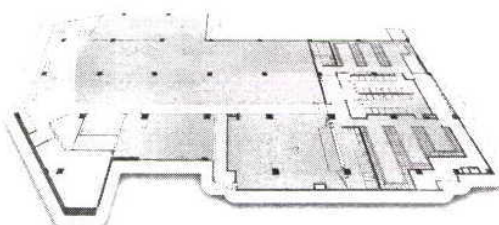


Marcas & Empresas

Fitness Hut abre em Setúbal

1.620m²
de puro fitness

As imagens apresentadas pertencem a vários espaços de outros clubes HUT que servem de ponto de partida para o «look & feel» do novo Fitness Hut Setúbal, ainda em construção.



O Fitness Hut, primeira cadeia ginásios premium low-cost, inaugura espaços em Setúbal, Loures e Linda-A-Velha, perfazendo um total de 11 ginásios. Com este marco, os objectivos da marca, estabelecidos para 2014 foram ultrapassados.

O clube de Setúbal abre portas, durante o primeiro trimestre de 2015, no maior e mais recente espaço comercial da cidade, o **Alegro Setúbal**, ocupando uma dimensão de 1.620 m².

O clube de Loures, por sua vez, ocupa uma área de 2.400m², enquanto o clube de Linda-A-Velha respira fitness em 1.671m².

Estes três clubes oferecem condições especiais para sócios-pioneiros, membros que se inscrevem antes do clube

abrir (6,60€/semana | livre-trânsito: acesso a aulas e ginásio em qualquer horário).

Os novos ginásios integram as pioneiras Aulas Virtuais e oferecem aos sócios as melhores condições, com espaços específicos para cada tipo de treino, espaço cardio-fitness, resistência, musculação, treino funcional, combate, sprint e stretch, grande variedade de aulas e com preços únicos, a partir de 4,40€ por semana.

A 11ª abertura ultrapassou a meta dos responsáveis Fitness Hut definida para o presente ano e revela a excelente aceitação que os clubes têm no nosso país. Nick Coutts, fundador e gestor da empresa afirma: "Estabelecemos como objectivo para 2014 ter oito clubes em Portu-

gal e, prestes a terminar o ano, contamos com oito espaços abertos e três em 'pre-sale', prontos a iniciar actividade no primeiro trimestre de 2015!

*O clube de Setúbal abre portas, durante o primeiro trimestre de 2015, no maior e mais recente espaço comercial da cidade, o **Alegro Setúbal**, ocupando uma dimensão de 1.620 m².*

Estamos muito satisfeitos pelos resultados obtidos. Para o próximo ano, as expectativas são elevadas, mas seguramente

estamos a dar os passos certos para concretizar a nossa ambição - ser a maior cadeia de ginásios em Portugal."

Com a abertura dos novos clubes Fitness Hut, a cadeia estende-se aos 11 ginásios - Grande Lisboa: Amoreiras, Arco do Cego, Picoas, Olivais, Odivelas, Loures, Linda-A-Velha, Cascais; Sul de Lisboa: Setúbal; Norte: Trindade e Braga). Para 2015, o objectivo é continuar a expandir a marca, de norte a sul do país, a um ritmo de um ginásio por mês terminando o ano com uma rede de 20 espaços Fitness Hut.

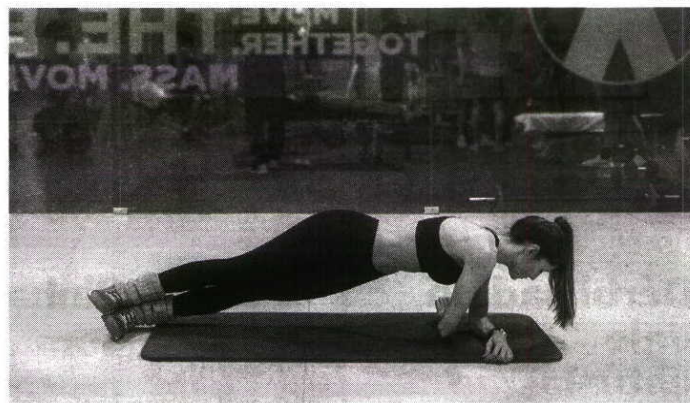
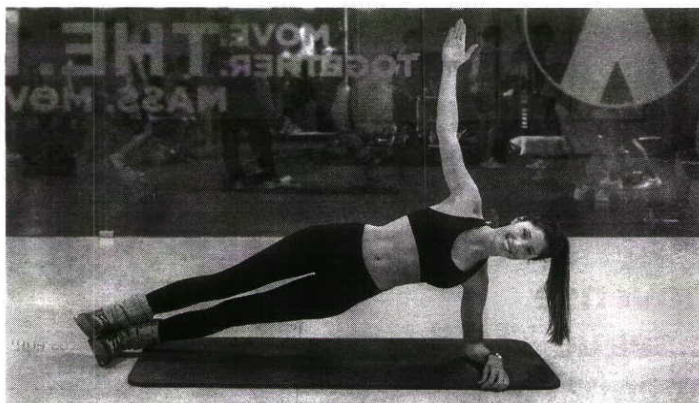
Os ginásios Fitness Hut funcionam de 2ª a 6ª feira, das 7h00 às 23h00, aos sábados, entre as 9h00 e as 21h00; aos domingos e feriados, entre as 9h00 às 18h00. Encerram no Natal e Fim de Ano.



7 minutes Christmas Workout no Fitness Hut

Quando a preparação para o Natal não permite idas frequentes ao ginásio, há um plano infalível para manter a figura.

FOTOS: DR



A azáfama da época natalícia relega para segundo, terceiro ou quarto plano a rotina de treino no ginásio. Para que o sentimento de culpa não exista, quando comer a deliciosa rabanada ou a segunda fatia do tronco de Natal, o Fit-

ness Hut faz um plano de treino diário em apenas 7 minutos.

Na época de Natal, os argumentos para faltar ao ginásio multiplicam-se: são os presentes para comprar, os preparativos para a ceia de natal, escrever cartões de Boas Festas para a fa-

mília e amigos, refeições com os colegas de trabalho, etc. E quando chega o dia 24, a falta de ginastizar oferece à consciência o sentimento de culpa, quando quer provar a fatia dourada quentinha ou lhe apetece o segundo prato de bacalhau com couves.

Para que não se iniba a provar as delícias do Natal, Amâncio Santos, Club Manager Fitness Hut Amoreiras, define o 7 minute workout - um plano de 7 exercícios diários que utilizam apenas o peso do corpo e que podem ser realizados por qualquer pessoa, em

qualquer lugar.

Cada exercício deverá ser cumprido em 1 minuto e o nível de repetições ao circuito deverá ser efectuado mediante o nível de prática - nível iniciado: 1 repetição do circuito; nível intermédio: 2 repetições; nível avançado: 3 repetições.

7 minutes Christmas Workout

Squats ou Squat Jumps
Mountain Climb
Push Ups
Lunges ou Power Lunges
Plank
Burpees
Lateral Plank

<http://www.fitnesshut.pt>