



Há muito que estava tentada a voltar ao ginásio, mas a verdade é que nunca gostei muito do ambiente de ginásio, depois o facto de pagar por algo que nunca usufruía era muito frustrante. Mas como a maioria de todos nós, no início deste ano achei que era uma boa altura para regressar.

Sendo o FITNESS HUT uma referência nesta tendência de ginásios Low-Cost, não tive dúvidas, Fitness Hut de Cascais, foi o escolhido. O espaço do ginásio é espetacular, num edifício independente, com parque de estacionamento, privado para os utilizadores do clube, com fachadas em vidro, o que permite ter muita luz natural dentro do ginásio, com muitas e boas máquinas, num espaço amplo, com várias zonas de treino, e estúdios para as aulas de grupo.

No primeiro dia, marquei um AI – Acompanhamento Inicial que é feito por um dos Personal Trainer, podemos escolher, existe um painel com os vários PTs do clube com especializações diferentes e cada utilizador pode fazer a sua escolha de acordo com o pretendido. Nesta primeira sessão, é feita uma avaliação corporal, e consoante os nossos objetivos é recomendado um plano de treino, cada exercício é explicado, o trabalho cardiovascular a resistência muscular, para que o treino seja feito da forma mais cómoda e segura.

O ambiente é ótimo, eu sinto-me como se tivesse um ginásio em casa, com a diferença que, se precisar, sei que está ali alguém para me ajudar, orientar e principalmente corrigir posturas. Aconselho a todos, até agora tem sido uma experiência fantástica, a um preço muito acessível, e sem compromissos.

AULAS DE GRUPO



<http://www.fitnesshut.pt/servicos.php#estudios>

