

[Sobre nós \(http://www.opraticante.pt/sobre-nos/\)](http://www.opraticante.pt/sobre-nos/)[Recrutamento \(http://www.opraticante.pt/recrutamento/\)](http://www.opraticante.pt/recrutamento/)[Contatos \(http://www.opraticante.pt/contatos/\)](http://www.opraticante.pt/contatos/)[f \(https://pt-pt.facebook.com/OPraticanteRevista\)](https://pt-pt.facebook.com/OPraticanteRevista)[t \(https://twitter.com/opraticante\)](https://twitter.com/opraticante)[You Tube \(https://www.youtube.com/user/OPraticante\)](https://www.youtube.com/user/OPraticante)

XI MILHA URBANA DE AMORA / O Praticante

Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento | Cruz de Pau

[\(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/\)](http://www.opraticante.pt/)[NOTÍCIAS \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/NOTÍCIAS/\)](http://www.opraticante.pt/category/noticias/)[DESPORTOS DIVERSOS \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/DESPORTOS-DIVERSOS/\)](http://www.opraticante.pt/category/desportos-diversos/)[SAÚDE \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/SAUDE-SAUDE/\)](http://www.opraticante.pt/category/saude-saude/)[ALIMENTAÇÃO \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/ALIMENTACAO/\)](http://www.opraticante.pt/category/alimentacao/)[PRODUTOS \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/PRODUTOS/\)](http://www.opraticante.pt/category/produtos/)[ASAS DO MILÉNIO \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/ASAS-DO-MILENIUM/\)](http://www.opraticante.pt/category/asas-do-milenium/)[EVENTOS \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/EVENTOS/\)](http://www.opraticante.pt/category/eventos/)[REVISTAS \(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/CATEGORY/REVISTAS/\)](http://www.opraticante.pt/category/revistas/)

ÚLTIMA HORA:

[Etixx-QuickStep confirma Kwiatkowski e Martin \(http://www.opraticante.pt/etixx-quickstep-confirma-kiwatkowski-e-martin/\)](http://www.opraticante.pt/etixx-quickstep-confirma-kiwatkowski-e-martin/)[Christophe Le Saux no Peneda-Gerês Trail Adventure \(ht](#)

Fitness Hut inicia ano com aulas de Zumba

Colocado por [Redação \(http://www.opraticante.pt/autor/vitorvieira/\)](http://www.opraticante.pt/autor/vitorvieira/) Data: Janeiro 15, 2015
em: [Exercício \(http://www.opraticante.pt/category/saude-saude/exercicio-e-saude/\)](http://www.opraticante.pt/category/saude-saude/exercicio-e-saude/) [Deixar comentário](#) 134 Views



http://www.opraticante.pt/wp-content/uploads/2015/01/Fitness-Hut_Clube.jpg



Sucesso das aulas virtuais levam Zumba® a conquistar espaço próprio na cadeia de ginásios low cost premium. A inauguração está marcada para dia 17 de janeiro no Move Day.

O novo ano no Fitness Hut é celebrado com aulas de Zumba® com instrutor. A mais recente oferta aos sócios da primeira cadeia de ginásios premium low-cost, nasce do sucesso das aulas virtuais desta modalidade e convida à experimentação no Move Day,

realizado a 17 de janeiro, em todos os clubes da cadeia.

Amplamente celebrizada, a Zumba® trata-se de uma atividade, onde a mistura de ritmos provoca a oscilação da frequência cardíaca que faz com que o praticante experimente diversos níveis de intensidade sem pausa. Isso possibilita um forte e eficiente gasto calórico.

As aulas de Zumba® incluem ritmos exóticos combinados com música latina e internacional, cheia de energia. São mais de vinte ritmos diferentes – salsa, merengue, samba, calipso, reggaeton, hip hop, flamenco, rumba, e muitos mais; onde a resistência cardiovascular é trabalhada, enquanto, simultaneamente, são queimadas calorias.

As aulas terão uma duração entre 30, 45 e 60 minutos, dependendo de cada clube e focando exercícios aeróbicos ritmados e exercícios de resistência de peso corporal. Os benefícios associados à prática regular promovem a queima

Publicidade

Yes Partner
gabinete de contabilidade e gestão
Av. Dr. Arlindo Vicente, nº 90-
Torre da Marinha - 2840-403 S
Tlf.: e Fax: +351 212 216 16
www.yespartner.pt solid relatio
(<http://www.yespartner.pt>)

Publicidade

(<http://www.oskotas.org>)

Partilhe:

FOLLOWERS	FANS (0)	SUBSCRIBERS
(HTTP://TWITTER.COM/OPRATICANTE)	(HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/OPRATICANTE)	(HTTP://WWW.OPRATICANTE.PT/FEED/)
140	0	1000+

Publicidade

elevada de calorias – perda média de 9,5 calorias por minuto (500 a 1000 calorias por hora)–, o aumento da frequência respiratória, o estímulo da frequência cardíaca, o aumento do condicionamento físico, o fortalecimento dos ossos e músculos, a redução de dores e a melhoria na aprendizagem, memória e atenção.

A Zumba® é ideal para quem procura dançar e se divertir ao mesmo tempo que perde peso. Agora acessível em qualquer ginásio Fitness Hut, a aula pode ser praticada por qualquer pessoa, independentemente da idade, peso e condição física.

Informações úteis

Move Day I Horários por Clube:

FITNESS HUT Amoreiras: 10H00

FITNESS HUT Arco do Cego: 10H00

FITNESS HUT Odivelas: 09H30

FITNESS HUT Braga: 10H00

FITNESS HUT Picoas : 10H00

FITNESS HUT Olivais: 09H30

FITNESS HUT Trindade: 11H00

FITNESS HUT Cascais: 09H15

Sobre o FITNESS HUT:

A cadeia de fitness clubs “premium low-cost” Fitness Hut nasce em Portugal em 2011, do know how de três fundadores: Nick Coutts, André Groen e Júlio Pedro Carvalho; com o intuito de oferecer aos seus sócios o primeiro ginásio que aposta no que verdadeiramente utilizam, ao preço justo. Atualmente, a rede tem 8 clubes, localizados entre Lisboa – Amoreiras, Arco do Cego, Picoas, Olivais e Odivelas, Cascais, a Norte em Braga e no Porto na Trindade.

Os clubes Fitness Hut têm um espaço compreendido entre os 1.500 e 2.000 m2 e são dotados de um design vanguardista; desenhado e desenvolvido para estar em perfeita harmonia com as atividades físicas disponíveis.

Entre os serviços disponíveis o Fitness Hut oferece: 7 zonas diferentes de ginásio (Cardio Fitness; Resistência; Musculação; Combate; Treino Funcional; Sprint e Relax); Serviço de Personal Training Premium; Aulas de Grupo Les Mills (Body Combat; Body Balance; Body Step; Body Pump; Body Attack; CX Work; Sh’ Bam e RPM) e Aulas de Grupo Fitness Hut (Yoga Moves; ABS Moves; Dance Moves; Fit Moves e Outras (Bum Bum Brasil e Spinning); Balneários Premium; Snack-bar & Máquinas Vending; Estacionamento; e ainda outras atividades lúdicas como as Night Gym – noites únicas ao som de convidados muito especiais a atuar nos DJ POD’s dos ginásios Fitness Hut.

Mais informações em:

<http://www.fitnesshut.pt> (<http://www.fitnesshut.pt>)

Texto e fotos: Sandra Santos

partilhar



« Anterior:

[Barcelos consagrou os Campeões Nacionais e do Minho de Ciclocrosse \(<http://www.opraticante.pt/barcelos-consagrou-os-campeoes-nacionais-e-do-minho-de-ciclocrosse/>\)](#)

Seguinte: »

[O amor anda nas nuvens com ‘Skechers Memory Foam’ \(<http://www.opraticante.pt/o-amor-anda-nas-nuvens-com-skechers-memory-foam/>\)](#)

Sobre o Autor

Redação (<http://www.opraticante.pt/autor/vitorvieira/>)

[✉ \(mailto:opraticantenoticias@gmail.com\)](mailto:opraticantenoticias@gmail.com)

Artigos relacionados

<http://www.opraticante.pt/perca-calorias-extra-do-natal-de-imediate/> (<http://www.opraticante.pt/anti-gravity-como-ficar-em-forma-com-o-metodo-tabata/>)

[Perca as calorias extra do natal de imediato](http://www.opraticante.pt/perca-calorias-extra-do-natal-de-imediate/)

Outubro 05, 2014

[Perca as calorias extra do natal de imediato](http://www.opraticante.pt/perca-calorias-extra-do-natal-de-imediate/)

[AntiGravity](http://www.opraticante.pt/anti-gravity-como-ficar-em-forma-com-o-metodo-tabata/)

[Como ficar em forma com o método Tabata](http://www.opraticante.pt/anti-gravity-como-ficar-em-forma-com-o-metodo-tabata/)

[Como ficar em forma com o método Tabata](http://www.opraticante.pt/anti-gravity-como-ficar-em-forma-com-o-metodo-tabata/)

Publicidade

(<http://www.fredericolopes.com>)

Twitter

(<https://twitter.com/opraticante>)

[@opraticante](https://twitter.com/opraticante) ([@opraticante](https://twitter.com/opraticante))

2 semanas ago [Follow](#)

(https://twitter.com/intent/follow?screen_name=opraticante)

Casino Estoril acolhe International Pro Combat a 26
<http://t.co/Ne0pOEYXnG> (<http://t.co/Ne0pOEYXnG>)

← [Replay](https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=556437956907778048) (https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=556437956907778048)

↻ [Retweet](https://twitter.com/intent/retweet?tweet_id=556437956907778048) (https://twitter.com/intent/retweet?tweet_id=556437956907778048)

★ [Favorite](https://twitter.com/intent/favorite?tweet_id=556437956907778048) (https://twitter.com/intent/favorite?tweet_id=556437956907778048)

(<https://twitter.com/opraticante>)

[@opraticante](https://twitter.com/opraticante) ([@opraticante](https://twitter.com/opraticante))

2 meses ago [Follow](#)

(https://twitter.com/intent/follow?screen_name=opraticante)

Taças de Portugal de Orientação 2015 tem início em
<http://t.co/vzDxfWT4l2> (<http://t.co/vzDxfWT4l2>)

<http://t.co/3KfdJpEAp4> (<http://t.co/3KfdJpEAp4>)

← [Replay](https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=545322345909743616) (https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=545322345909743616)

↻ [Retweet](https://twitter.com/intent/retweet?tweet_id=545322345909743616) (https://twitter.com/intent/retweet?tweet_id=545322345909743616)

★ [Favorite](https://twitter.com/intent/favorite?tweet_id=545322345909743616) (https://twitter.com/intent/favorite?tweet_id=545322345909743616)

(<https://twitter.com/opraticante>)

[@opraticante](https://twitter.com/opraticante) ([@opraticante](https://twitter.com/opraticante))

2 meses ago [Follow](#)

(https://twitter.com/intent/follow?screen_name=opraticante)

8ª Edição da Taça Rota K com grande adesão
<http://t.co/8KjQ2mYN26> (<http://t.co/8KjQ2mYN26>)

← [Replay](https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=54049975257057282) (https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=54049975257057282)

↻ [Retweet](https://twitter.com/intent/retweet?in_reply_to=54049975257057282) (https://twitter.com/intent/retweet?in_reply_to=54049975257057282)