



# Fitness Hut abre hoje ginásio de vanguarda em Setúbal

**A cadeia de ginásios Fitness Hut inaugura hoje no Alegro Setúbal** o seu primeiro ginásio de "2ª geração", com uma estrutura "vanguardista", oferecendo mais de 80 aulas presenciais por semana aos cerca de 3 mil sócios já inscritos, a um preço low cost.

O novo ginásio Fitness Hut, sito no piso zero do Alegro Setúbal, abre hoje as suas portas. "Sempre quisemos abrir um Fitness Hut em Setúbal", revelam os responsáveis pela cadeia "low cost" (de baixo custo), considerando que a cidade "é um dos locais com mais potencial". Este não é um ginásio vulgar, dado que se trata do primeiro Fitness Hut de "2ª geração", onde os estúdios têm um novo layout, mais "vanguardista" e com "muito espaço, luz natural, pé-direito amplo e acabamentos de qualidade".

O Fitness Hut disponibiliza 1620 m<sup>2</sup>, distribuídos por sete zonas diferentes de gi-

násio (Cardio Fitness; Resistência; Musculação; Combate; Treino Funcional; Sprint e Relax), com um total de 74 máquinas; 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 e máquinas 'vending'.

Com uma lotação máxima acima dos 5 mil sócios, o ginásio conta já com 3 mil inscritos, os quais podem usufruir de mais de 80 aulas presenciais e também mais de 70 aulas vir-

tuais. Estas últimas, disponíveis para todos os sócios e incluídas em todas as adesões, consistem em aulas de SH'BAM, BodyPump, CXWork, BodyCombat, Pilates, Yoga, Stretching, H.I.I.T., Cross Training, Cycling, Zumba e Body Toning pré-gravadas pelos profissionais e leccionadas de forma virtual através de uma projecção e recurso a meios audiovisuais. Esta inovação permite, de acordo com os responsáveis pelo ginásio, a existência de uma maior quantidade e diversidade de aulas de grupo por semana de forma a permitirem uma maior flexibilidade de horário a todos os sócios.

Todos os treinos podem

ser realizados por adultos de qualquer idade, sendo que os dez instrutores de ginásio (Gym Service) e os 16 instrutores de aulas dão sempre apoio, dicas e adaptam os treinos dos sócios ao nível desejado, independentemente do tipo de adesão e da quota paga por cada sócio. Além destes instrutores, o ginásio disponibiliza ainda, mediante adesão ao serviço de treino personalizado, o apoio de vinte personal trainers.

E como a música é uma componente importante para incentivar ao treino físico, o Fitness Hut vai ter duas vezes por semana - às terças e quintas-feiras, entre as 18h e as 20 horas, as Night Gym, com um DJ a



| ANDRÉ ARE

animar o espaço ginásio.

Aberto 365 dias por ano, de 2ª a 6ª feira, entre as 7 e as 23 horas; sábado das 9 às 21 horas e domingo das

9 às 18 horas, o ginásio Fitness Hut promete revolucionar a actividade física na cidade e pôr os setulenses a mexer.