

Fitness Hut inaugura três novos ginásios

Loures, Linda-A-Velha e Setúbal recebem os mais recentes espaços de fitness low-cost premium e elevam para 11 os clubes da rede

segunda, 22 dezembro 2014



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

O clube de Linda-A-Velha respira fitness em 1.671m2. Já o clube de Setúbal abre portas no maior e mais recente espaço comercial da cidade, o Alegro Setúbal, ocupando uma dimensão de 1.620m2. Por seu turno, o clube de Loures ocupa uma área de 2.400m2. Estamos assim perante três novos clubes que 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 três novos clubes 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 objetivo para 2014 ter oito clubes em Portugal e, prestes a terminar o ano, contamos com oito espaços abertos e três em pre-sale, prontos a iniciar atividade no primeiro trimestre de 2015! Estamos por isso 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 objetivo 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.

Sugestões para uma saudável ceia de Natal

Entretanto, e porque as iguarias da época natalícia exaltam o pecado da gula, o Fitness Hut preparou uma lista de de compras para uma ceia saudável e truques para ingerir menos calorias. Os ingredientes sugeridos são pouco usuais, mas plenos de vantagem e as iguarias ganham um sabor extra com menos calorias.

A sua lista de compras deve, assim, incluir: açúcar de coco, açúcar mascavado, farelo, bagas de goji, canela, frutos secos, arandos, castanhas, natas de soja, azeite, iogurte e leite magros, semente de chia, sementes de linhaça, pão de forma integral ou de mistura, farinha de centeio, farinha integral, farelo de aveia e Weetabix. Com estes ingredientes vai poder não cortar no arroz, nas batatas doces, no peru e no ilustre bacalhau.

Para quem não aprecia bacalhau, desenvolva receitas alternativas e baixas em calorias sem desvirtuar a tradição: rabanadas no forno, arroz doce light e outras.



Content on this page requires a newer version of Adobe Flash Player.



PUB

NEWSLETTER

Subscreva a newsletter

SUBMETTER



ÚLTIMAS MAIS VISTAS

Fitness Hut inaugura três novos ginásios

Jorge Coelho visitou Sócrates em Évora

Um morto e dois desaparecidos no Tejo

PSD-Madeira à espera da segunda volta

Sátira cinematográfica afecta política mu...





SONDAGEM

Na sua opinião, quem deve representar Portugal na "Cidade Europeia do Vinho 2015"?

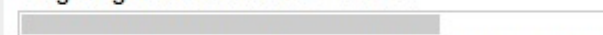
Cantanhede - 9.1%



Monção - Melgaço - 19.7%

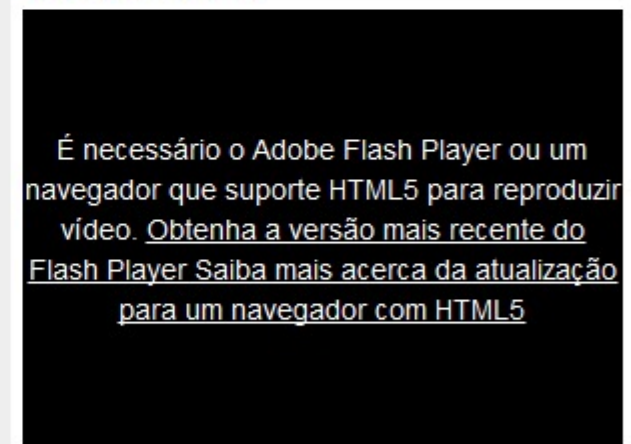


Reguengos de Monsaraz - 71.2%



The voting for this poll has ended on: 01 Nov 2014 - 00:00

LUSONOTICIAS TV



Content on this page requires a newer version of Adobe Flash Player.

PUB

