



Fitness Hut. Novos ginásios para quem gosta de queimar calorias

O Fitness Hut prepara-se para abrir novos clubes em Lisboa e arredores. Com o objetivo de manter os clientes em forma a preços baixos

RITA PORTO
rita.porto@ionline.pt

Não vale a pena negar ou tentar iludir-se com este tempo instável: a época quente está mesmo a chegar – um cenário que pode estar a assustar aqueles que mais se resguardaram no inverno.

Por “resguardaram” referimo-nos àqueles não foram ao ginásio porque achavam que ainda faltava muito tempo para

o verão ou porque preferiram o “quentinho do sofá” a deslocarem-se até a um clube e enfrentarem as máquinas ou aulas de fitness – ou a aproveitarem os jardins para fazerem longas caminhadas.

Mas se está em pânico com o pequeno pneu que nasceu sabe-se lá quando e como ao longo destes meses frios, ou se está com receio de que o biquíni ou os calções de banho do ano passado não sirvam, ainda está a tempo de derreter

alguns excessos. As propostas não faltam e são muitos os clubes que têm cada vez mais espaços para dar asas à sua imaginação. O Fitness Hut é um deles e vai abrir novos clubes na cidade de Lisboa e arredores. Desde abril que Almada passou a ter um espaço Fitness Hut e, até ao final do mês, o centro de Lisboa irá contar com mais um estabelecimento, na Av. Elias Garcia. Os lisboetas terão ainda novos ginásios na Av. Almirante Reis, Alfragide, Amadora e Benfica até setembro de 2016.

Os clubes assemelham-se muito aos já existentes, especialmente em termos visuais e de dimensões. Também as modalidades serão as mesmas: cerca de 90 aulas presenciais e 90 aulas virtuais por semana em cada ginásio. Estes estabelecimentos vão ainda contar com o apoio de group trainers e personal trainers para ajudar tanto pessoas que estejam habituadas a este ambiente como recém-iniciados nestas andanças – estes novos clubes vão criar entre 50 a 60 postos de trabalho em regime de part-time.

“Criámos um equilíbrio entre profissionalismo e diversão, e muita energia positiva. Temos pessoas que nunca treinaram antes de ser nossos sócios e que



Aulas

Sugestões de Nick Coutts para ficar em forma para o verão



Cross Moves

- Aula intensiva e de curta duração que trabalha a capacidade cardiorrespiratória, resistência, força, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, etc.

Fit Moves

- Aula intensiva e de curta duração para tonificar o corpo e desenvolver uma maior resistência muscular

Body Pump

- Aula de treino com pesos e com exercícios para fortalecer e tonificar o corpo

Body Combat

- Aula de treino de cardio inspirada em artes marciais

RPM

- Aula intensiva e indoor com bicicletas, para pedalar ao som de música energética



3B (Bum Bum Brasil)

- Aula de curta duração dedicada inteiramente ao trabalho dos glúteos, coxas e abdominais

Zumba

- Aula de aeróbica mas baseada em danças latinas para queimar calorias, fortalecer os músculos e melhorar o humor

CX Worx

- Aula coreografada e de curta duração para tonificar os músculos

Body Attack

- Aula de treino cardiorrespiratório para aumentar a força e a resistência

Body Step

- Aula de treino com step que queima gordura e tonifica o corpo



treinam ao lado de atletas de alta competição", explica Nick Coutts, administrador do Fitness Hut.

"Os preços que nós praticamos são os mais baixos no mercado português. Há outros clubes low-cost, mas nenhum com a qualidade do Fitness Hut." O core business são os preços semanais, começando nos 4,40 euros, em que o acesso ao clube é limitado em termos de horários. O pacote com maior adesão por parte



Nick Coutts

dos sócios é o de 7,70 euros por semana, que inclui uma bebida vitaminada.

O Fitness Hut surgiu depois de uma investigação por parte de Nick, André Groen e Júlio Pedro Carvalho – atuais administradores e diretores – a clubes com um conceito semelhante que já existiam em países como Holanda, Alemanha e Reino Unido. O primeiro ginásio abriu nas Amoreiras, em outubro de 2011. "O Fitness Hut foi criado por nós, com inspiração nos ginásios low-cost na Europa e que visitámos em 2010. Tivemos, porém, de mudar alguns aspetos para criar o modelo certo para Portugal", explica Nick, nomeadamente aumentando um pouco o preço, mas apostando num reforço da qualidade.

Desde então contam-se 18 clubes não só na área da Grande Lisboa como no Porto, Braga, Setúbal e Coimbra – um sucesso que se mede também pelas receitas desta empresa: "A nossa faturação mensal já os ultrapassou os dois milhões de euros."

Ainda que grande parte da oferta Fitness Hut se concentre na área da Grande Lisboa, a vontade é abrir estabelecimentos noutros locais do país. E até fica uma promessa: "Já temos bastantes locais, fora da Grande Lisboa, onde nós queremos abrir e vamos abrir nos próximos meses."