

## Vai abrir um ginásio low cost gigante no Parque Nascente

Tipo Meio:	Internet	Data Publicação:	18/10/2018
Meio:	NiT New in Town Online	Autores:	Andreia Guerreiro

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=99758e16>

18/10/2018 às 13:13

O clube vai ocupar 1500 metros quadrados do centro comercial de Rio Tinto.

Quando pensamos que o Fitness Hut já tem ginásios em todo o lado e que era impossível haver mais um, a cadeia mostra-nos precisamente o contrário. Depois de revelarem à NiT que estão a preparar uma abertura na Avenida de Roma, em Lisboa, segue-se outra inauguração no centro comercial Parque Nascente, em Rio Tinto, no distrito do Porto.

O clube, que tem inauguração prevista para o primeiro trimestre do próximo ano, vai ocupar 1500 metros quadrados. Deste total, a área de ginásio fica com 518.

O clube vai ficar num centro comercial.

No que diz respeito à divisão do espaço, o Fitness Hut Parque Nascente vai seguir o conceito dos restantes ginásios da cadeia. Isto quer dizer que terá sete áreas de treino: zona de treino cardio, resistência, musculação, combate, treino funcional, pista de sprint e uma zona só para alongamentos.

O clube também terá três estúdios. Um deles tem um painel de luzes cromáticas e é utilizado para aulas de várias modalidades; o segundo é dedicado às aulas de spinning (em cima de bicicletas) e tem projeções estimulantes; o último estúdio é aberto com relvado sintético.

Os sócios do novo ginásio low cost de Rio Tinto vão ter um mapa de aulas que muda todos os dias. Das Les Mills (body combat, body step, body attack, RPM, Sprint), às modalidades da marca Fitness Hut (Yoga Moves; ABS Moves; Dance Moves; Fit Moves e Cross Moves), há muito por onde escolher. Existe, ainda, o Bum Bum Brasil e o spinning, já para não falar das V-Classes, que são aulas de grupo virtuais - dadas através de uma projeção.

O clube do Parque Nascente vai ser um dos pioneiros da HIIT Zone.

Além disso, terá a oportunidade de experimentar a mais recente aula da cadeia, lançada a 15 de outubro: a HIIT Zone, da qual a NiT já falou. Baseada no método de treino intervalado de alta intensidade, trata-se de uma aula de 30 minutos intensa que promete resultados rápidos. Como? Através da mistura explosiva de exercícios de cardio, pliométricos e, maioritariamente, de força. O foco está no alcance dos seus objetivos e no aumento da capacidade do corpo em gastar calorias.

Até lá, esta novidade está disponível em sete clubes: Amoreiras (Lisboa), Alexandre Herculano (Lisboa), São Domingos de Rana (Cascais), Almada, Barreiro, Braga e Matosinhos.

O Fitness Hut Parque Nascente vai ter também máquinas de venda automática, a Shop@Hut, com snacks e bebidas saudáveis, bem como wi-fi gratuito.

As pré-inscrições ainda não estão abertas, mas os preços normais serão de 5,50EUR por semana. Podemos também adiantar o horário do ginásio: de segunda a sexta-feira estará aberto das 7 às 23 horas; aos sábados, das 9 às 21 horas; e aos domingos feriados, das 9 às 18.

tags:

abertura fit, fitness hut, fitness hut parque nascente, novidade nit, parque nascente, rio tinto

Andreia Guerreiro