

## Viseu já tem um Fitness Hut com preços desde 5,50EUR

Tipo Meio:	Internet	Data Publicação:	30/11/2018
Meio:	NiT New in Town Online	Autores:	Andreia Guerreiro

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=babf4cb2>

30/11/2018 às 11:50

O novo clube ocupa uma área de 1330 metros quadrados no Fórum da cidade. Abriu a 30 de novembro.

Falta cerca de um mês para 2018 chegar ao fim e a cadeia de ginásios Fitness Hut quis juntar mais um clube à lista de 32 espalhados por todo o País. O novo spot de treino low cost fica em Viseu e abriu a 30 de novembro.

No total, ocupa 1330 metros quadrados do piso 0 do Forum Viseu (junto do Pingo Doce). Só a sala ginásio, que vem equipada com máquinas cardiovasculares, de resistência, musculação, treino funcional, combate, sprint e stretch, equivale a 490 metros quadrados.

O clube fica no piso 0 do Forum Viseu.

Os sócios deste ginásio têm direito a quatro estúdios - com aulas virtuais ou instrutores. 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; há outro aberto com relvado sintético; e, ainda, um espaço dedicado à HIIT ZONE.

O último estúdio é uma das mais recentes novidades da cadeia. É, então, baseado no método de treino intervalado de alta intensidade e promete resultados rápidos em 30 minutos. Tudo através da mistura explosiva de exercícios de cardio, pliométricos e, maioritariamente, de força.

Quanto ao mapa de aulas, estão disponíveis as modalidades Les Mills (body combat, body balance, body step, body pump, body attack, CX Work, Sh'Bam e RPM) e as aulas de grupo Fitness Hut (Yoga Moves, ABS Moves, Dance Moves, Fit Moves, Cross Moves) e outras, como Bum Bum Brasil e Spinning.

A sala de ginásio ocupa 490 metros quadrados.

O clube de Viseu também tem serviço de Personal Training e, porque a nutrição equivale a cerca de 70 por cento dos resultados que se pretende alcançar para a mudança de hábitos, dá o acesso a uma consulta de nutrição a cada dois meses (seis consultas ao ano) em clínicas parceiras.

Além disso, como é habitual nos restantes clubes, este Fitness Hut oferece wi-fi em todo o espaço. Isto quer dizer que poderá utilizar lá a app my HUT, em que é possível marcar aulas e consultas de nutrição, e a HUT Training, que agrupa mais de 1500 sugestões de exercícios. As inscrições já estão abertas e há preços a partir de 5,50EUR por semana.

A cadeia de ginásios já anunciou onde vão acontecer as próximas aberturas: Leiria, São Domingos de Rana, Guimarães, Bobadela, Carcavelos, Parque Nascente (Rio Tinto) e Avenida de Roma (Lisboa). Algumas acontecem ainda este ano e outras estão programadas para o primeiro trimestre de 2019.

tags:

abertura fit, fitness hut, fitness hut viseu, ginásio, novidade nit, viseu

Andreia Guerreiro