

Vai abrir mais um ginásio low cost no norte do País (com preços desde 5,50EUR)

Tipo Meio:	Internet	Data Publicação:	02/05/2019
Meio:	NiT New in Town Online	Autores:	Andreia Guerreiro

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=ff3dbdef>

É no In Ermesinde Retail Park que vai ficar o próximo Fitness Hut.

A cadeia de ginásios Fitness Hut está a preparar a 10.^a abertura no norte do País. Depois de cidades como Porto, Braga, Guimarães e Matosinhos, será Ermesinde a receber o novo spot de treino com preços low cost. A abertura está prevista para o terceiro trimestre deste ano.

No total, o novo clube vai dar 1095 metros quadrados de fitness ao In Ermesinde Retail Park. Segundo a marca, é lá que vai encontrar "todas as condições para os treinos serem um sucesso".

À semelhança dos espaços já em funcionamento, também este vai estar dividido em sete áreas: zona de treino cardio, resistência, musculação, combate, treino funcional, pista de sprint e uma zona só para alongamentos.

O Fitness Hut Ermesinde vai ter uma das mais recentes novidades da cadeia: a HIIT Zone. Estamos a falar de uma área com treinos de 30 minutos com base no método de treino intervalado de alta intensidade. Na prática, inclui trabalho alternado de cardio numa passadeira especializada para o efeito e exercícios de resistência, através da utilização de pesos, elásticos e trabalho com o próprio peso corporal.

Há um open studio.

É possível fazer tudo isto numa só zona do ginásio e com recurso a dois equipamentos (e sem suar muito). A HIIT Zone contém seis passadeiras e seis bancos multifunções.

Os sócios ainda vão ter acesso a três estúdios para aulas de grupo. 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 é aberto com relvado sintético.

O mapa de aulas vai ser variado, já que está previsto o acesso às modalidades Les Mills (body combat, body step, body attack, RPM, Sprint), às aulas da marca Fitness Hut (Yoga Moves, ABS Moves, Dance Moves, Fit Moves e Cross Moves) e outras como bum bum Brasil e spinning. Há ainda as V-Classes, que são as populares aulas de grupo virtuais da cadeia, dadas através de uma projeção.

O novo Fitness Hut vai ter, ainda, personal training e acompanhamento nutricional. O serviço de subscrição de bebidas vitaminadas também estará disponível, bem como o as máquinas de venda automática. O espaço terá 200 cacifos e 16 chuveiros por balneário.

O clube vai ocupar 1095 metros quadrados.

Pode contar também com wi-fi gratuito em toda a área do clube. Isto irá permitir utilizar, por exemplo, todas as apps da cadeia: a myHUT (para marcar aulas e consultas de nutrição); a HUT Training (tem mais de 1500 sugestões de exercícios); e a nutriHUT (pode consultar o plano alimentar

e receber alertas para beber água).

As pré-inscrições para o Fitness Hut Ermesinde estão abertas e podem ser feitas online. Os sócios fundadores não têm contrato de permanência, podem utilizar todos os clubes e têm livre-trânsito de acesso ao ginásio e às aulas de grupo.

Há preços semanais de 5,50EUR (com horário limitado); 6,60EUR (livre-trânsito); e 8,80EUR (livre-trânsito e acesso a aulas). Independentemente da escolha, há 80 por cento de desconto na inscrição inicial, o que quer dizer que pagará 15EUR em vez de 75EUR.

O clube vai funcionar de segunda a sexta-feira, das 7 às 23 horas. Ao sábado, o horário será das 9 às 21 horas; e ao domingo, das 9 às 18.

tags:

abertura fit, Ermesinde, fitness hut, fitness hut ermesinde, ginásio, novidade nit, Retail Park

Andreia Guerreiro