

## Vai abrir um ginásio no Lumiar com 1700 metros quadrados (e é low cost)

Tipo Meio:	Internet	Data Publicação:	11/10/2019
Meio:	NiT New in Town Online	Autores:	Andreia Guerreiro

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=16f5e9d4>

O spot de treino terá três estúdios, uma área dedicada ao HIIT e serviço de personal training. Já se pode inscrever.

Da próxima vez que passar no número 9 da Rua Cordeiro Ferreira, no Lumiar, já não precisa de imaginar o que irá abrir por ali. A NiT tem a resposta: o próximo ginásio gigante de Lisboa. Pertence à cadeia Fitness Hut e vai ter 1700 metros quadrados, dos quais 550 correspondem à área de treino.

"Neste clube vai encontrar todas as condições para os seus treinos serem um sucesso", garante a marca no site oficial.

Com abertura prevista para o quarto trimestre deste ano, o clube vai estar dividido em sete zonas: cardio, resistência, musculação, combate, treino funcional, pista de sprint e uma zona só para alongamentos.

À semelhança dos restantes ginásios low cost da cadeia, o Fitness Hut Lumiar vai dispor de três estúdios para aulas de grupo. Um deles com painel de luzes cromáticas, utilizado para aulas de várias modalidades; o segundo dedicado às aulas de spinning (em cima de bicicletas) e tem projeções estimulantes; o último estúdio é aberto com relvado sintético.

Vai ter uma zona só dedicada ao cardio.

O mapa de aulas também já foi revelado. Terá as modalidades Les Mills (body combat, body step, body attack, RPM, sprint) e aquelas que fazem parte da marca Fitness Hut (Yoga Moves; ABS Moves; Dance Moves; Fit Moves e Cross Moves). Também vão estar disponíveis as Vclass - um conceito de aulas virtuais com suporte em vídeos projetados.

O novo clube de Lisboa ainda dispõe de uma HIIT Zone. Estamos a falar de uma área inserida no espaço de treino dedicada às modalidades de alta intensidade. É ali que se prometem resultados rápidos em 30 minutos. Tudo através da mistura explosiva de exercícios de cardio, pliométricos e, maioritariamente, de força.

Este ginásio vai ter, ainda, o serviço de personal training que, de acordo com a ideia, permite que o cliente treine "acompanhado por um profissional especializado que planeia e personaliza a rotina de treino, motiva, corrige a execução técnica e o desafia a superar-se dia após dia".

Um dos estúdios costuma ser assim.

O acompanhamento nutricional também estará disponível, assim como as máquinas de venda automática, as "SHOP@HUT", com snacks saudáveis, bebidas e café. Ainda entre os serviços disponíveis, destaca-se a subscrição de bebidas vitaminadas HUT20.

Os sócios do Fitness Hut Lumiar também vão ter acesso a wi-fi em todo o clube, o que permite utilizar

todas as aplicações da cadeia durante os treinos: 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).

Sobre este ginásio, a cadeia garante ainda que será "iluminado diretamente por luz natural".

Embora não haja data de abertura oficial, já pode inscrever-se - e neste momento há mais vantagens. Os sócios pioneiros não têm contrato de permanência e ficam com acesso a todos os clubes Fitness Hut. A inscrição inicial fica por 7,50EUR, em vez de 35EUR. Quanto aos preços semanais, há duas possibilidades: 4,40EUR (livre-trânsito e sem compromisso) ou 5,39EUR (livre-trânsito, acesso a aulas e sem compromisso).

O horário vai ser de segunda a sexta-feira, entre as 7 e as 23 horas. Ao sábado irá funcionar entre as 9 e as 21. Já aos domingos e feriados encerra às 18 horas.

tags:

abertura fit, fitness hut, fitness hut lumiar, lisboa, lumiar, novidade nit, novo ginásio, pré-abertura

Andreia Guerreiro