

MAPA DE AULAS

FITNESS HUT SÃO DOMINGOS DE RANA



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00		VIRTUAL CYCLING E1 30'	HYROXWOD BOX 30'	RPM E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
07:15	RPM E1 30'	BODYPUMP E2 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'		
07:45			BODYBALANCE E2 45'				
08:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	RPM E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
08:00	HYROXWOD BOX 30'			BODYPUMP E2 30'	BODYATTACK E2 30'		
09:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	BODYPUMP E2 45'	BODYATTACK E2 45'
09:30						RPM E1 45'	
10:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'
10:15						POWERWOD E2 30'	BODYPUMP E2 45'
10:30	PILATES E2 30'			PILATES E2 45'			
11:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	HYROXWOD BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
11:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	PILATES E2 45'	
11:45							DANCE MOVES E2 45'
12:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
12:30	RPM E1 45'	BODYPUMP E2 30'	RPM E1 30'	BODYPUMP E2 45'	RPM E1 45'		
12:30	BODYPUMP E2 30'	CYCLING E1 45'	GAP E1 30'	RPM E1 45'	GAP E1 30'		
13:15	HYROXWOD BOX 30'	PILATES E2 30'	BODYPUMP E2 30'	HYROXWOD BOX 30'	PILATES E2 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
14:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
14:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'		
15:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	
15:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'		
16:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	
16:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'		
17:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	
17:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'		
17:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	
18:00	ABS 105 15'	ABS 105 15'	ABS 105 15'				
18:30	RPM E1 45'	DANCE MOVES E2 30'	BODYPUMP E2 45'	RPM E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
18:30	BODYPUMP E2 30'	RPM E1 45'	HYROXWOD BOX 30'	DANCE MOVES E2 30'	RPM E1 45'		
18:45	HYROXWOD BOX 30'						
19:00			RPM E1 45'				
19:15	BODYATTACK E2 30'	HYROXWOD BOX 30'		HYROXWOD BOX 30'			
19:15		3B E2 30'		3B E2 30'			
19:30			BODYATTACK E2 45'		POWERWOD E2 30'		
20:00	3B E2 30'	PILATES E2 45'		PILATES E2 45'			
21:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
21:45	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		

DÁ O SALTO E MARCA A DIFERENÇA



E MUITO MAIS...

Faz upgrade para a **Adesão Iberia** na tua área de cliente (app ou web) e disfruta de todas **vantagens**



TODA A INFORMAÇÃO AQUI

- > A FITNESS HUT RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- > NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CARDIO	CORPO E MENTE
CYCLING	DANÇAS
FORÇA	FUNCIONAL
ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.FITNESSHUT.PT OU APP