MAPA DE AULAS

FITNESSHUT ALVERCA

INICIO: 01/10

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	POWERWOD	TOS 30'	CYCLING	E1 45'	GAP	E2 45'	CYCLING	E1 45'	BODYPUMP	E2 45'				
07:30	HYROXWOD	BOX30'												
07:45														
08:00														
08:30	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'				
09:00														
09:30	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'			CYCLING	E1 45'
10:00				TOS15'							GAP	E2 45'		
10:30	HYROXWOD	BOX30	STRETCHING	E2 45'	PILATES	E2 45'	BODYPUMP	E2 30'	STRETCHING	E2 45'	CYCLING	E1 45'	GAP	E2 30'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'				
11:00														
11:15	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	BODYPUMP	E2 30'	ABS	TOS15
11:45													YOGA	E245'
12:00			VIRTUAL CYCLING	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	ABS	TOS15	ABS	TOS15
12:30													VIRTUAL CYCLING	E1 30'
13:00	CYCLING	E1 45'	BODYPUMP	E2 45'	CYCLING	E1 45'	GAP	E2 45'	POWERWOD	TOS 30'				
13:00														
13:30									HYROXWOD	BOX 30'			VIRTUAL CYCLING	E1 30'
14:00														
15:00	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'		
15:30														
16:00	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'				
16:30														
17:00	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'		
17:15			GAP	E2 30'										
17:30	GAP	E2 30'			BODYPUMP	E245'								
17:45							GAP	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E1 45'		
18:00			POWERWOD	TOS 30'			POWERWOD	TOS 30'			VIRTUAL CYCLING	E1 45'		
18:00			PILATES	E2 45'										
18:00			CYCLING	E1 45'	CYCLING	E1 45'			BODYSTEP	E2 45'				
18:15	CYCLING	E1 45'					CYCLING	E1 45'	CYCLING	E1 45'				
18:15	BODYPUMP	E2 30'			HYROXWOD	BOX 30'								
18:30			HYROXWOD	BOX 30'		E2 45'	HYROXWOD	BOX 30'						
18:30					BODYSTEP	E2 45'	BODYPUMP	E2 45'						
18:45			BODYATTACK	TOS 45'	POWERWOD	TOS 30'								
19:00	BODYSTEP	E2 30'	BODYPUMP	E2 45'					PILATES	E2 45'				
19:00	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'	ABS	TOS15'				
19:15														
19:15					CYCLING	E1 45'								
19:30					BODYATTACK	TOS 45'	BODYATTACK	TOS 45'						
19:30	CYCLING	E1 45'			STRETCHING	E2 45'	CYCLING	E1 45'	CYCLING	E1 45'				
19:45	BODYATTACK	TOS 45'	CYCLING	E1 45'										
20:00	YOGA	E2 45'	ZUMBA	E2 45'			ZUMBA	E2 45'	BODYPUMP	E2 45'				
21:00	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'				

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