



MAPA DE AULAS

FITNESS HUT PICOAS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00					CYCLING E1 30'		
07:15	BODYPUMP E2 45'		BODYPUMP E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'			
07:15	VIRTUAL CYCLING E1 30'						
07:30		CYCLING E1 45'			LES MILLS CORE E2 30'		
08:15	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
09:30		VIRTUAL CYCLING					VIRTUAL CYCLING E1 30'
10:00						RPM E1 45'	
10:15							
10:30		YOGA E2 45'			PILATES E2 45'		
10:30							YOGA E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'
11:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'
11:15							
12:00	BODYPUMP E2 45'		PILATES E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
12:00					3B E2 30'		
12:15		CYCLING E1 45'		PILATES E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	
12:15		BODYPUMP E2 45'					
12:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'			CYCLING E1 45'			
12:45			CYCLING E1 45'		CYCLING E1 45'		
13:00	PILATES E2 30'						
13:00	RPM E1 45'						
13:15		LES MILLS CORE E2 30'	BODYPUMP E2 45'	STRETCHING E2 30'			
13:15					PILATES E2 30'		
13:30	3B E2 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'			
14:00					ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	
15:00						VIRTUAL CYCLING E1 30'	
18:00	3B E2 30'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'				
18:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'						
18:15					VIRTUAL CYCLING E1 30'		
18:15		YOGA E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	YOGA E2 45'			
18:30					LES MILLS CORE E2 45'		
18:45	LES MILLS CORE E2 30'						
19:00		VIRTUAL CYCLING E1 30'	RPM E1 45'	ABS TOS 15'			
19:00	ABS TOS 15'		YOGA E2 45'		ABS TOS 15'		
19:15		FIT MOVES E2 30'			3B E2 30'		
19:30	PILATES E2 45'						
19:30	ABS TOS 15'			BODYPUMP E2 45'			
20:00		PILATES E2 45'	ABS TOS 15'				
20:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
20:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			



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