

MAPA DE AULAS FITNESS HUT BENFICA



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:30							
07:00	CYCLING E1 45'		PILATES E2 45'		CYCLING E1 45'		
08:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		
09:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
09:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'
09:30				YOGA E2 45'		BODYBALANCE E2 45'	
10:00							LES MILLS CORE E2 30'
10:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		CICLO VIRTUAL E1 30'
10:30	PILATES E2 45'	GAP E2 30'	CYCLING E1 30'		PILATES E2 45'	LES MILLS CORE E2 45'	
10:45							BODYATTACK E2 30'
11:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E1 45'	
11:30	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	BODYATTACK E2 45'	CICLO VIRTUAL E1 30'
12:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
12:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'
12:30						YOGA E2 45'	
13:00	CYCLING E1 30'	PILATES E2 45'	BODYPUMP E2 30'	GAP E2 30'	HIT CYCLING E1 30'		
14:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		
15:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		
16:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		
17:00	3B E2 40'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'	
17:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		
17:30			BODYPUMP E2 45'	BODYPUMP E2 30'	PILATES E2 45'		
17:45		3B E2 30'					
18:00	BODYPUMP E2 45'		ZUMBA TOS 40'			CYCLING E1 45'	
18:15		RPM E1 45'	CYCLING E1 45'	BODYSTEP E2 45'			
18:15		POWERWOD TOS 30'					
18:30		BODYBALANCE E2 45'	PILATES E2 45'		CYCLING E1 45'		
18:30				POWERWOD TOS 30'	BODYPUMP E2 45'		
19:00	CYCLING E1 45'	BODYATTACK TOS 30'	LES MILLS CORE TOS 30'	CYCLING E1 45'			
19:00	3B E2 30'						
19:00	BODYATTACK TOS 45'						
19:15		CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 45'	BODYPUMP E2 45'			
19:15				BODYATTACK TOS 45'			
19:30		BODYPUMP E2 45'	RPM E1 40'		CYCLING E1 45'		
19:30			BODYSTEP E2 45'				
19:45	LES MILLS CORE TOS 30'	3B TOS 30'	BODYATTACK TOS 45'				
20:00	CYCLING E1 45'			HIT CYCLING E1 30'	YOGA E2 45'		
20:00	ZUMBA TOS 45'						
20:15				BODYBALANCE E1 45'			
20:15				3B TOS 45'			
20:30	BODYBALANCE E2 45'	PILATES E2 45'	BODYBALANCE E2 45'				
20:30		LES MILLS CORE TOS 30'					
21:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
21:15	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'	CICLO VIRTUAL E1 30'		

Adesão Iberia **1,90€*** /MÊS

Adesão Zone **2,90€*** /MÊS

Adesão Club **3,90€*** /MÊS

ÁGUA VITAMINADA

HUT20

SEM AÇÚCARES 3 SABORES DIFERENTES SEM CALORIAS

*Inclui 3l de água vitaminada por dia, com a possibilidade de receber até um máximo de 0,5l por recarga, com um intervalo de 30 minutos. Garrafa não incluída. Oferta válida até 30.03.24. Uso pessoal e não transferível.



TODA A INFORMAÇÃO AQUI

- > A FITNESS HUT RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.
- > 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