



MAPA DE AULAS

FITNESSHUT CASCAIS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	HBX BOXING E1 45'	RPM E3 45'	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E3 45'	HYROXWOD BOX 30'		
08:00	HYROXWOD BOX 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'		
08:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'			
08:15		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'			
09:00	BODYCOMBAT E2 45'	BODYPUMP E2 45'	HBX BOXING E1 45'	BODYPUMP E2 45'	RPM E3 45'		
09:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
09:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'			
09:30						VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'
10:00	3B E2 30'	HYROXWOD BOX 30'	3B E2 30'	HYROXWOD BOX 30'			
10:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
10:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'			
10:30	PILATES E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	PILATES E1 45'	YOGA E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E2 45'	RPM E3 45'
11:00	ZUMBA E2 45'		ZUMBA E2 45'				
11:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		
11:30						CYCLING E3 45'	BODYPUMP E2 45'
11:30						PILATES E1 45'	
12:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'
12:30						STRETCH E1 45'	
13:00	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	GAP E2 30'		
13:15	VIRTUAL CYCLING E3 30'	BODYCOMBAT E2 45'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	RPM E3 45'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'
13:30					HBX BOXING E1 30'		
15:30						VIRTUAL CYCLING E3 30'	
16:30	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	
17:30	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'	POWERWOD TOS 30'	
18:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
18:00	BODYBALANCE E1 45'	YOGA E1 45'					
18:15		BODYPUMP E2 45'	HBX BOXING E1 45'	YOGA E1 45'		HYROXWOD BOX 30'	
18:15	3B E2 30'		GAP E2 30'				
18:30				BODYPUMP E2 30'	BODYCOMBAT E2 30'		
18:45	RPM E3 45'		RPM E3 30'				
19:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
19:00	ZUMBA E1 45'	PILATES E1 45'	ZUMBA E2 45'		RPM E3 45'		
19:15	HYROXWOD BOX 30'	BODYCOMBAT E2 45'	HYROXWOD BOX 30'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
19:15		RPM E3 30'	BODYBALANCE E1 45'	RPM E3 45'			
19:30	BODYPUMP E2 45'			BODYCOMBAT E2 45'	HYROXWOD BOX 30'		
19:45				POWERWOD TOS 30'			
20:00	HBX BOXING E1 45'	DANCE E1 45'	BODYPUMP E2 45'				
20:00		POWERWOD TOS 30'					
20:15				GAP E1 30'			
20:30		VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'		
21:00	VIRTUAL CYCLING E3 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'				



DESCUBRA AS NOVAS
COREOGRAFIAS

IBERCISE
VEM TREINAR
COM LUVAS



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

*Consulta as condições na tua área de cliente.

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