

MAPA DE AULAS

FITNESS HUT OEIRAS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CROSS MOVES	Hora Tempo Local • 18:10 30' Est.3	Hora Tempo Local • 7:20 30' Est.3 • 19:40 30' Est.3	Hora Tempo Local • 12:45 30' Est.3 • 18:15 30' Est.3	Hora Tempo Local • 19:50 30' Est.3	Hora Tempo Local • 12:50 30' Est.3 • 18:50 30' Est.3	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
FIT MOVES	Hora Tempo Local • 18:45 30' Est.3			Hora Tempo Local • 7:15 30' Est.2 • 18:50 30' Est.2		Hora Tempo Local • 11:55 30' Est.2	
HUT RUNNERS	Hora Tempo Local • 13:00 45' Torniquetes • 17:15 45' Torniquetes			Hora Tempo Local • 12:45 45' Torniquetes	Hora Tempo Local • 18:10 45' Torniquetes	Hora Tempo Local • 10:45 45' Torniquetes	
PILATES MOVES	Hora Tempo Local • 12:00 45' Est.2		Hora Tempo Local • 12:00 45' Est.2 • 19:35 45' Est.2		Hora Tempo Local • 11:20 55' Est.2		
YOGA MOVES		Hora Tempo Local • 11:00 60' Est.2		Hora Tempo Local • 20:30 60' Est.2		Hora Tempo Local • 18:00 60' Est.2	
BODYATTACH	Hora Tempo Local • 12:45 45' Est.3 • 20:10 30' Est.3	Hora Tempo Local • 18:10 30' Est.2	Hora Tempo Local • 18:50 45' Est.3		Hora Tempo Local • 18:15 30' Est.3	Hora Tempo Local • 17:15 45' Est.3	Hora Tempo Local • 10:30 30' Est.3
BODYBALANCE	Hora Tempo Local • 18:10 45' Est.2	Hora Tempo Local • 13:35 30' Est.3	Hora Tempo Local • 21:00 45' Est.2	Hora Tempo Local • 10:45 55' Est.2 • 17:30 30' Est.2	Hora Tempo Local • 20:25 45' Est.2		
BODYCOMBAT		Hora Tempo Local • 13:00 30' Est.3 • 19:00 30' Est.3	Hora Tempo Local • 18:40 45' Est.2		Hora Tempo Local • 19:30 45' Est.3		
BODYPUMP	Hora Tempo Local • 7:15 30' Est.2 • 19:05 30' Est.2	Hora Tempo Local • 12:50 30' Est.2 • 20:15 55' Est.2	Hora Tempo Local • 7:50 30' Est.2 • 10:30 30' Est.2 • 18:00 30' Est.2	Hora Tempo Local • 12:50 30' Est.2 • 19:30 45' Est.2	Hora Tempo Local • 7:15 55' Est.2 • 13:00 55' Est.2 • 18:00 55' Est.2	Hora Tempo Local • 10:00 45' Est.2	Hora Tempo Local • 11:15 55' Est.2
BODYSTEP	Hora Tempo Local • 12:50 30' Est.2 • 19:45 30' Est.2	Hora Tempo Local • 7:50 30' Est.2 • 19:30 30' Est.2	Hora Tempo Local • 13:30 30' Est.2				

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CXWORX	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 11:10 30' Est.2 17:30 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 13:30 30' Est.2 18:50 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 7:50 30' Est.2 13:30 30' Est.2 18:10 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 30' Est.2 19:10 30' Est.2 			
RPM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 7:50 30' Est.1 13:30 30' Est.1 17:30 30' Est.1 20:15 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 19:15 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 7:15 30' Est.1 18:45 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 19:15 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 13:15 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 10:55 45' Est.1 		<ul style="list-style-type: none"> 12:30 45' Est.1
SH'BAM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 19:20 45' Est.3 		<ul style="list-style-type: none"> 19:45 45' Est.3 					
sprint	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 12:50 30' Est.1 18:15 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 18:00 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 13:30 30' Est.1 17:30 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 18:30 30' Est.1 20:20 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 12:15 30' Est.1 18:10 30' Est.1 			<ul style="list-style-type: none"> 11:45 30' Est.1
3B	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 10:30 30' Est.2 13:30 30' Est.2 20:25 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 7:15 30' Est.2 17:30 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 12:50 30' Est.2 20:25 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 10:40 30' Est.2 12:20 30' Est.2 19:50 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 11:20 30' Est.2 		
SPINNING	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 19:00 55' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 13:00 55' Est.1 20:10 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 12:50 30' Est.1 19:40 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 13:00 55' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 19:00 55' Est.1 			
ZUMBA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
	<ul style="list-style-type: none"> 18:00 45' Est.3 	<ul style="list-style-type: none"> 11:10 45' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 18:00 45' Est.3 				
BODYPUMP	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 16:00 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 16:00 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 15:00 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 19:50 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 15:15 30' Est.2 	
CROSS TRAINING	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
	<ul style="list-style-type: none"> 9:00 30' Est.2 			<ul style="list-style-type: none"> 9:00 30' Est.2 			<ul style="list-style-type: none"> 14:30 30' Est.2
CXWORX	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 9:15 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 15:00 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 14:10 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 12:00 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 19:15 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 13:45 30' Est.2 	
H.I.I.T	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 8:00 30' Est.2 15:00 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 16:30 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 17:15 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 16:30 30' Est.2 	<ul style="list-style-type: none"> 8:45 30' Est.2 15:30 30' Est.2 			
RPM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 7:10 30' Est.1 9:00 30' Est.1 12:00 30' Est.1 15:30 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 7:15 45' Est.1 10:00 30' Est.1 15:30 30' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 7:50 30' Est.1 15:00 30' Est.1 16:30 45' Est.1 20:45 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 8:30 30' Est.1 10:00 30' Est.1 17:30 30' Est.1 21:00 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 10:30 30' Est.1 15:00 30' Est.1 17:00 45' Est.1 	<ul style="list-style-type: none"> 9:45 45' Est.1 13:00 30' Est.1 16:30 45' Est.1 18:15 45' Est.1 		<ul style="list-style-type: none"> 16:30 45' Est.1
ZUMBA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local	Hora Tempo Local
<ul style="list-style-type: none"> 16:45 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 8:45 30' Est.2 		<ul style="list-style-type: none"> 17:20 30' Est.2 			

DINÂMICAS DE GINÁSIO

As dinâmicas de ginásio são pequenos desafios que acontecem periodicamente no espaço Ginásio. São ideais para romper com a sua rotina de treino e potenciam os seus resultados. Estas dinâmicas não carecem de marcação no myHUT, basta estar presente no Ginásio e responder ao convite feito por um colaborador da equipa de Gym Service.

ABS MOVES

a cada hora certa

HUT HIIT

ao minuto 15 de cada hora

FIT MOVES

ao minuto 30 de cada hora

STRETCH MOVES

ao minuto 45 de cada hora

WOW, WORKOUT OF THE WEEK

Este desafio pode ser realizado em qualquer momento do dia. Peça a um colaborador da equipa de Gym Service para o acompanhar durante os exercícios. Conheça os exercícios que compõem o desafio da semana no board WOW, presente no Ginásio.



Modalidade Nova



AULAS FITNESS HUT
AULAS LES MILLS



CURSOS PRIVADOS*
AULAS VIRTUAIS V-CLASS



OUTRAS AULAS



Perda de Peso



Tonificação Muscular



Relaxamento/ Gestão de Stress



Sem Intensidade



Pouca Intensidade



Média Intensidade



Alta Intensidade

*Os CURSOS PRIVADOS mencionados acima não estão contemplados na sua adesão enquanto sócio. Conheça os valores para a participação nestes cursos na página do clube ou visitando o próprio clube.