

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade	Horário	Atividade	Intensidade
07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	07:00	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	09:00	Jiu Jitsu Infante	60' FIT 4	09:30	Natação B06 / B18	30' PISC
11:00	Grávidas   AITI	30' PISC	09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	11:00	Grávidas   AITI	60' PISC	09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	09:30	Natação B18 / B30	30' PISC	10:00	Natação B06 / B30	30' PISC
11:00	Baby Yoga	50' FIT 4	11:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	12:00	Pilates Studio	45' SP	10:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	10:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC
11:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	15:30	Ballet Intermediate	45' FIT 3	15:00	Ballet Advanced Found	60' FIT 3	12:15	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	10:00	Pilates Studio	45' SP	11:15	Natação AMA1/AMA2	45' PISC
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	17:15	Ballet Pre-Primary	45' FIT 3	16:00	Ballet Advanced 2	60' FIT 3	13:10	Pilates Studio	45' SP	10:00	Natação B06 / B18	30' PISC	12:00	Natação N1 / N2	45' PISC
16:30	Ballet Interm Found	60' FIT 3	17:45	Ballet Grade 4	60' FIT 3	17:30	Jiu Jitsu Kids	45' FIT 4	17:30	Ballet Grade 4	60' FIT 3	16:15	Ballet Interm Found	45' FIT 3	10:00	Hip Hop KIDS	45' FIT 3			
17:30	Play Yoga Familia	50' FIT 2	18:00	Jiu Jitsu Infante	60' FIT 4	17:30	Natação B6	45' PISC	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	17:00	Ballet Grade 3	60' FIT 3	10:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC			
17:30	Ballet Grade 3	60' FIT 3	18:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	18:00	Ballet Grade 1	45' FIT 3	18:00	Jiu Jitsu Infante	60' FIT 4	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	11:00	Jiu Jitsu / OPEN MAT	60' FIT 4			
17:30	Jiu Jitsu Kids	45' FIT 4	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	18:00	Natação B18 / B30	30' PISC	18:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	18:00	Ballet Intermediate	60' FIT 3	11:30	Natação AMA1/N1	45' PISC			
17:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	18:45	Ballet Grade 6	60' FIT 3	18:15	Jiu Jitsu   Free Mat	45' FIT 4	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	18:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Natação N1 / N2	45' PISC			
18:15	Natação B6/B18	30' PISC	19:00	Pilates Studio	45' SP	18:15	Move KIDS	45' FIT 4	18:45	Ballet Grade 6	60' FIT 3	18:00	Jiu Jitsu   Free Mat	45' FIT 4	15:00	Natação B06	30' PISC			
18:15	Pilates KIDS	45' FIT 4	19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	18:30	Natação N1 / N2	45' PISC	19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	18:15	Cross KIDS	45' FIT 1	15:30	Natação AMA1	45' PISC			
18:30	Ballet Intermediate	60' FIT 3	19:30	Karaté	60' FIT 1	18:30	Pilates Studio	45' SP	19:00	Pilates Studio	45' SP	18:30	Natação AMA1/N1	45' PISC	16:15	Natação AMA2	45' PISC			
18:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	19:45	Ballet Advanced 2	60' FIT 3	18:45	Ballet Adultos Iniciados	60' FIT 3	19:30	Karaté	60' FIT 1	19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4						
19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4	20:30	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	19:00	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	19:45	Ballet Advanced 2	60' FIT 3	19:15	Natação Adulto / Nivel II	45' PISC						
19:30	Ballet Advanced 2	60' FIT 3				19:15	Natação Nivel 1	45' PISC	20:00	Pilates Studio	45' SP	20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4						
19:30	Natação Adulto / Nivel I	45' PISC				19:30	Pilates Studio	45' SP	20:30	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4									
20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4				19:45	Natação Adulto	45' PISC												
						19:45	Ballet Advanced Found	60' FIT 3												
						20:30	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4												

Leganda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino
- Treino Cardio-Respiratório
- Treino Intervalo de Alta Intensidade
- Localizado
- Corpo e Mente
- Artes Marciais
- Treino Funcional
- Dança
- Express
- Água
- Kids



- Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!
- Níveis de Intensidade**
- I - Intensidade Baixa
  - II - Intensidade Moderada
  - III - Intensidade Alta

- Localização / Estúdio**
- FIT 1** Estúdio Fit 1
  - FIT 2** Estúdio Fit 2
  - FIT 3** Estúdio Fit 3
  - FIT 4** Estúdio Fit 4
  - FIT 5** Estúdio Fit 5
  - TERR** Terraço
  - PISC** Piscina
  - SP** Studio Pilates
  - SX** Skill X
  - OUT** Outdoor
  - AU** Auditório

