lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA AULAS | SETEMBRO

AULAS EXTRAS

Parque das Nações

Av. da Peregrinação, 2 Parque das Nações 1990-382, Lisboa | T. 218 962 003 | www.lemonfit.pt

SEGUNDA

07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
11:00	Grávidas | AITI	30´	PISC
11:00	Baby Yoga	50´	FIT 4
11:00	Pilates Studio	45'	SP
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
16:30	Ballet Interm Found	60´	FIT 3
17:30	Play Yoga Familia	50´	FIT 2
17:30	Ballet Grade 3	60´	FIT 3
17:30	Jiu Jitsu Kids	45´	FIT 4
17:30	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
18:15	Natação B6/B18	30'	PISC
18:15	Pilates KIDS	45´	FIT 4
18:30	Ballet Intermediate	60'	FIT 3
18:45	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60'	FIT 4
19:30	Ballet Advanced 2	60'	FIT 3
19:30	Natação Adulto / Nivel I	45´	PISC
20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60'	FIT 4

TERÇA

08:00	Pilates Studio	45'	SP
09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
11:00	Pilates Studio	45'	SP
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
17:45	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
17:45	Ballet Grade 4	60´	FIT 3
18:00	Jiu Jitsu Infanto	60´	FIT 4
18:30	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
18:30	Karaté Kids	60'	FIT 1
18:45	Ballet Grade 6	60'	FIT 3
19:00	Pilates Studio	45'	SP
19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60'	FIT 4
19:30	Karaté	60'	FIT 1
19:45	Ballet Advanced 2	60'	FIT 3
20:30	Jiu Jitsu NO GI	60'	FIT 4

QUARTA

07:00	Jiu Jitsu NO GI	60'	FIT 4
11:00	Grávidas | AITI	60´	PISC
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
15:30	Ballet Intermediate	45'	FIT 3
17:15	Ballet Pre-Primary	45'	FIT 3
17:30	Jiu Jitsu Kids	45´	FIT 4
17:30	Natação B6	45´	PISC
18:00	Ballet Grade 1	45'	FIT 3
18:00	Natação B18 / B30	30´	PISC
18:15	Jiu Jitsu | Free Mat	45´	FIT 4
18:15	Move KIDS	45´	FIT 4
18:30	Natação N1 / N2	45´	PISC
18:30	Pilates Studio	45'	SP
18:45	Ballet Adultos Inicciados	60'	FIT 3
19:00	Jiu Jitsu NO GI	60´	FIT 4
19:15	Natação Nivel 1	45´	PISC
19:30	Pilates Studio	45'	SP
19:45	Natação Adulto	45´	PISC
19:45	Ballet Advanced Found	60'	FIT 3
20:30	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60'	FIT 4

QUINTA

08:00	Pilates Studio	45'	SP
09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
15:00	Ballet Advanced Found	60'	FIT 3
16:00	Ballet Advanced 2	60'	FIT 3
17:30	Ballet Grade 4	60´	FIT 3
17:45	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
18:00	Jiu Jitsu Infanto	60´	FIT 4
18:30	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
18:30	Karaté Kids	60'	FIT 1
18:45	Ballet Grade 6	60'	FIT 3
19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60'	FIT 4
19:00	Pilates Studio	45'	SP
19:30	Karaté	60'	FIT 1
19:45	Ballet Advanced 2	60'	FIT 3
20:00	Pilates Studio	45'	SP
20:30	Jiu Jitsu NO GI	60'	FIT 4

SEXTA

07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60'	FIT 4
08:00	Pilates Studio	45'	SP
12:00	Pilates Studio	45'	SP
12:15	Jiu Jitsu NO GI	60'	FIT 4
13:10	Pilates Studio	45'	SP
16:15	Ballet Interm Found	45´	FIT 3
17:00	Ballet Grade 3	60'	FIT 3
17:45	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
18:00	Ballet Intermediate	60'	FIT 3
18:00	Pilates Studio	45'	SP
18:00	Jiu Jitsu | Free Mat	45´	FIT 4
18:15	Cross KIDS	45´	FIT 1
18:30	Natação AMA1/N1	45´	PISC
19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60'	FIT 4
19:15	Natação Adulto / Nivel II	45´	PISC
20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60'	FIT 4

SÁBADO

09:00	Jiu Jitsu Infanto	60´	FIT 4
09:30	Natação B18 / B30	30´	PISC
10:00	Jiu Jitsu Iniciante	60'	FIT 4
10:00	Pilates Studio	45'	SP
10:00	Natação B06 / B18	30´	PISC
10:00	Hip Hop KIDS	45´	FIT 3
10:45	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
11:00	Jiu Jitsu / OPEN MAT	60'	FIT 4
11:30	Natação AMA1/N1	45´	PISC
12:15	Natação N1 / N2	45´	PISC
15:00	Natação B06	30´	PISC
15:30	Natação AMA1	45´	PISC
16:15	Natação AMA2	45´	PISC

DOMINGO

09:30	Natação B06 / B18	30´	PISC
10:00	Natação B06 / B30	30´	PISC
10:30	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
11:15	Natação AMA1/AMA2	45´	PISC
12:00	Natação N1 / N2	45´	PISC

Leganda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

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

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!

App Store | Google play

Níveis de Intensidade

- **I** - Intensidade Baixa
- **II** - Intensidade Moderada
- **III** - Intensidade Alta

Localização / Estúdio

FIT 1	Estúdio Fit 1	FIT 4	Estúdio Fit 4	PISC	Pisicina	OUT	Outdoor
FIT 2	Estúdio Fit 2	FIT 5	Estúdio Fit 5	SP	Studio Pilates	AU	Auditório
FIT 3	Estúdio Fit 3	TERR	Terraço	SX	Skill X		