lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA DE AULAS

HORÁRIO

SEGUNDA A SEXTA	06:30 ÀS 22:00
SÁBADO	08:00 ÀS 20:00
DOMINGO	08:00 ÀS 14:00
FERIADO	08:00 ÀS 20:00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:00	SQUEEZED 3 45'	CYCLE 1 45'	PILATES 4 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'	TOTAL TRAINING 4 45'		
09:00	LOW PRESSURE 4 45'					YOGA 4 45'	
09:30		CORE EXPRESS F 15'	AQUA FIT P 45'	CORE EXPRESS F 15'			
10:00	AQUA FIT P 45'	LOWER BODY STRENGTH 4 45'	CYCLE 1 45'	PILATES 4 45'	AQUA FIT P 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'	SQUEEZED 3 45'
10:30	SQUEEZED 3 45'		NUTRITIME R 30'		SQUEEZED 3 45'		
11:00						CYCLE 1 45'	CYCLE 1 45'
12:45	CYCLE 1 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'	LOCAL FIT 4 45'	SQUEEZED 3 45'	PILATES 4 45'		
16:30	AQUA FIT P 45'		PILATES 4 45'		AQUA FIT P 45'		
17:30	SQUEEZED 3 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'		LOW PRESSURE 4 45'			
18:00			CORE EXPRESS F 15'				
18:30	CYCLE 1 45'	SQUEEZED 3 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'	SQUEEZED 3 45'	CYCLE 1 45'		
18:30	TOTAL TRAINING 4 45'	PILATES 4 45'	YOGA 4 45'	PILATES 4 45'	LOCAL FIT 4 45'		
19:00	CORE EXPRESS F 15'	CORE EXPRESS F 15'		CORE EXPRESS F 15'	CORE EXPRESS F 15'		
19:30	SQUEEZED 3 45'	STEP DANCE 4 45'	CYCLE 1 45'	STEP DANCE 4 45'	DANCE 4 45'		
19:30	STRETCH & CALM 4 45'	CYCLE 1 45'	LOWER BODY STRENGTH 4 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'			
19:30		AQUA FIT P 45'		AQUA FIT P 45'			

OBSERVAÇÃO: A direção do clube reserva-se no direito de alterar, suspender e eliminar aulas sem aviso prévio.

- INTERVALADO ALTA INTENSIDADE
- CÁRDIO RESPIRATÓRIO
- DANÇA
- TONIFICAÇÃO MUSCULAR
- CORPO E MENTE
- AQUÁTICO
- CORE
- NUTRIÇÃO

1	ESTÚDIO 1
2	ESTÚDIO 2
3	ESTÚDIO 3
4	ESTÚDIO 4
F	ZONA FUNCIONAL
P	PISCINA
O	OUTDOOR
R	RECEÇÃO

Get it on Google play

Available on the App Store

lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA DE AULAS

HORÁRIO	
SEGUNDA A SEXTA	06:30 ÀS 22:0
SÁBADO	08:00 ÀS 20:0
DOMINGO	08:00 ÀS 14:0
FERIADO	08:00 ÀS 20:0

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOM
07:00							
08:45	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'		NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'		
09:30						NATAÇÃO P 45'	
10:00	AQUAFIT P 45'				AQUAFIT P 45'		
10:15						NATAÇÃO P 45'	
11:00							
12:45							
16:30							
17:45	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'		NATAÇÃO P 45'			
18:00							
18:30	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'	NATAÇÃO P 45'		
18:30							
19:00							
19:30		AQUAFIT P 45'		AQUAFIT P 45'			
19:30							
19:30							

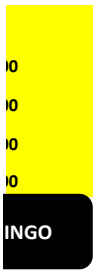
OBSERVAÇÃO: A direção do clube reserva-se no direito de alterar, suspender e eliminar aulas sem aviso prévio.

- INTERVALADO ALTA INTENSIDADE
- CÁRDIO RESPIRATÓRIO
- DANÇA
- TONIFICAÇÃO MUSCULAR
- CORPO E MENTE
- AQUÁTICO
- CORE
- NUTRIÇÃO

1	ESTÚDIO 1
2	ESTÚDIO 2
3	ESTÚDIO 3
4	ESTÚDIO 4
F	ZONA FUNCIONAL
P	PISCINA
O	OUTDOOR
R	RECEÇÃO

Get it on Google play

Available on the App Store


0
0
0
0
INGO