

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

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

Treino Localizado	Treino Cardio-Respiratório	Treino Intervalo de Alta Intensidade	Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!	Níveis de Intensidade	Localização / Estúdio
Treino Funcional	Corpo e Mente	Artes Marciais		I - Intensidade Baixa	FIT 1 Estúdio Fit 1
Express	Dança	Nutrição		II - Intensidade Moderada	FIT 2 Estúdio Fit 2
Kids	Água			III - Intensidade Alta	FIT 3 Estúdio Fit 3
					FIT 4 Estúdio Fit 4
					FIT 5 Estúdio Fit 5
					TERR Terraço
					PISC Piscina
					OUT Outdoor
					SP Studio Pilates
					AU Auditório
					SX Skill X

