

HORÁRIO FUNCIONAMENTO:

SEGUNDA A SEXTA - 06:30 ÀS 22:00

SÁBADOS - 08:00 ÀS 20:00

DOMINGOS E FERIADOS - 08:00 ÀS 14:00

MAPA DE AULAS

JANEIRO

2024



SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
07:15	INDOOR CYCLE	45' EST 2	07:15	BODY PUMP	45' EST 3	07:15	SQUEEZED	45' EST 1	07:15	INDOOR CYCLE	45' EST 2	07:15	LOCAL FIT	45' EST 3						
			08:15	INDOOR CYCLE	45' EST 2	08:15	GAP	45' EST 3				08:15	SQUEEZED	45' EST 1						
09:15	HIOPRESSIVOS	45' EST 4	09:15	SQUEEZED	45' EST 1	09:15	HIDROGINÁSTICA	45' PISC	09:15	PILATES	45' EST 4	09:15	INDOOR CYCLE	45' EST 2	09:00	INDOOR CYCLE	45' EST 2			
10:15	HIDROGINÁSTICA	45' PISC	10:15	PILATES	45' EST 4	10:15	BODY PUMP	45' EST 3	10:15	SQUEEZED	45' EST 1	10:15	HIDROGINÁSTICA	45' PISC	10:00	SQUEEZED	45' EST 1	10:00	SQUEEZED	45' EST 1
10:30	SQUEEZED	45' EST 1													10:30	YOGA	45' EST 4			
12:45	LOCAL FIT	45' EST 3	12:45	SQUEEZED	45' EST 1	12:45	INDOOR CYCLE	45' EST 2	12:45	BODY PUMP	45' EST 3	12:45	STRETCHING	45' EST 4						
16:30	HIDROGINÁSTICA	45' PISC				16:30	PILATES	45' EST 4				16:30	HIDROGINÁSTICA	45' PISC						
18:30	INDOOR CYCLE	45' EST 2	18:30	SQUEEZED	45' EST 1	18:30	INDOOR CYCLE	45' EST 2	18:30	HIOPRESSIVOS	45' EST 4	18:30	STEP DANCE	45' EST 3						
			18:30	STEP DANCE	45' EST 3				18:30	SQUEEZED	45' EST 1									
18:45	PILATES	45' EST 4										18:45	INDOOR CYCLE	45' EST 2						
			19:30	LOCAL FIT	45' EST 3															
19:30	SQUEEZED	45' EST 1	19:30	DANÇA CONTEMPORÂNEA	45' EST 4	19:30	SQUEEZED	45' EST 1	19:30	GAP	45' EST 3	19:30	PILATES	45' EST 4						
			19:30	INDOOR CYCLE	45' EST 2				19:30	INDOOR CYCLE	45' EST 2									
19:45	AERO DANCE	45' EST 4				19:45	YOGA	45' EST 4												
19:45	HIDROGINÁSTICA	45' PISC				19:45	HIDROGINÁSTICA	45' PISC												

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

- Treino Localizado
- Treino Cardio-Respiratório
- Treino Intervalo de Alta Intensidade
- Treino Funcional
- Corpo e Mente
- Express
- Dança
- Kids Card
- Kids Extra

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!



Hora de Início / Duração

Localização / Estúdio

- EST 1** SQUEEZED
- EST 2** CYCLE
- EST 3** ESTÚDIO 3

- EST 4** ESTÚDIO 4
- GYM** GINÁSIO
- PISC** PISCINA
- OUT** OUTDOOR