

SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				SÁBADO				DOMINGO							
  				  				  				  				  				  				  							
07:00 Indoor Cycle	III	45'	CS	07:00 Cross Training	III	45'	CZ	07:50 Core Fit	II	30'	ST 1	07:00 Cross Training	III	45'	CZ	07:00 Indoor Cycle	III	45'	CS												
08:00 Abs Express		15'	CZ	08:00 Abs Express		15'	CZ	08:00 Abs Express		15'	CZ	08:00 Abs Express		15'	CZ	08:00 Abs Express		15'	CZ	09:00 Yoga	II	45'	ST 2	10:00 Zumba	I	60'	ST 1	10:30 Indoor Cycle	III	45'	CS
09:15 Gap	II	45'	ST 1	09:15 Core Fit	II	30'	ST 1	09:15 Local Fit	II	45'	ST 1	09:15 Core Fit	II	30'	ST 1	09:15 Pilates	II	45'	ST 1	11:30 Fat Burn	II	45'	ST 1								
				09:50 Stretching	I	45'	ST 1					09:50 Stretching	I	45'	ST 1																
13:15 Pilates	II	45'	ST 1	13:15 Local Fit	II	45'	ST 1	13:15 Pilates	II	45'	ST 1	13:15 Gap	II	45'	ST 1	13:15 Local Fit	II	45'	ST 1												
18:25 Local Fit	II	45'	ST 1	18:30 Combat	II	45'	ST 1	17:00 Nutritime	30'	RC	18:30 Combat	III	45'	ST 1	18:30 Yoga	II	45'	ST 1													
18:30 Yoga	II	45'	ST 2	19:00 Abs Express		15'	CZ	18:25 Local Fit	II	45'	ST 1	19:00 Abs Express		15'	CZ	19:00 Abs Express		15'	CZ												
19:00 Abs Express		15'	CZ	19:30 Pilates	II	45'	ST 2	19:00 Abs Express		15'	CZ	19:30 Pilates	II	45'	ST 2	19:30 Fat Burn	III	45'	ST 1												
19:20 Body Pump	II	45'	ST 1	19:30 Indoor Cycle	III	45'	CS	19:20 Body Pump	II	45'	ST 1	20:00 Zumba	I	60'	ST 1	19:30 Indoor Cycle	III	45'	CS												
20:00 Abs Express		15'	CZ	20:00 Abs Express		15'	CZ	19:30 Indoor Cycle	III	45'	CS	20:00 Abs Express		15'	CZ	20:00 Abs Express		15'	CZ												
19:30 Indoor Cycle	III	45'	CS	20:00 Fat Burn	III	45'	ST 1	20:00 Abs Express		15'	CZ	20:20 Pilates	II	45'	ST 2																
20:15 Zumba	I	60'	ST 1	20:20 Pilates	II	45'	ST 2	20:15 Zumba	I	60'	ST 1																				

AULAS EXTRAS

19:00	Boxe	120'	ST 3	20:00	Muay Thai	120'	ST 3	19:00	Boxe	120'	ST 3	20:00	Muay Thai	120'	ST 3	10:00	Muay Thai	120'	ST 3
21:15	Jiu-Jitsu	60'	ST 2					21:15	Jiu-Jitsu	60'	ST 2								

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

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

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!



-  Níveis de Intensidade
- I - Intensidade Baixa
- II - Intensidade Moderada
- III - Intensidade Alta

-  Localização / Estúdio
- ST 1 Estúdio 1
- ST 2 Estúdio 2
- ST 3 Estúdio 3
- CZ Cross Zone
- CS Estúdio Cycle
- RC Receção

