

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
  			  			  			  			  			  			  		
07:15 Squeezed			45' SQZD 07:15 Total Conditioning			45' EST 2 07:15 HIIT			30' EST 2 07h50 CORE											
09:45 Pilates	45' EST 1	09:45 Postura e Along.	60' EST 1	09:30 Pilates	45' EST 1	09:30 Yoga	60' EST 1					10:15 Indoor Cycle	45' CYCL							
												10:30 Total Body	45' EST 2	10:30 Total Conditioning	45' EST 2					
11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Abs Express	15' GYM	11:30 Total Flex	45' EST 2	11:30 Indoor Cycle	45' CYCL					

12h45 Squeezed	45' SQZD	13:00 Body Pump	45' EST2	12:30 Post. E Along.	45' EST 1	12:45 Body Cycle	60' EST2	12:30 Post. E Along.	60' EST 1
			13:00 Nutritime	30' GYM					
					17:00 Nutritime	30' GYM			
18:30 Yoga	60' EST 1	18:30 Cardio Boxe	45' EST 2	18:30 Total Body	45' EST 2		18:30 Ritmos	45' EST 1	
18:30 Indoor Cycle	45' CYCL	19:15 Pilates	45' EST 1	18:45 Indoor Cycle	45' CYCL	18:45 Indoor Cycle	45' CYCL		
19:00 Squeezed	45' SQZD	19:15 HIIT	45' SQZD	19:00 Yoga	60' EST 1	19:15 Pilates	45' EST 1	19:15 Squeezed	45' SQZD
19:15 Body Pump	45' EST 2	19:30 Indoor Cycle	45' CYCL	19:30 Total Flex	45' EST 2	19:15 Body Pump	45' EST 2	19:30 Stretching	45' EST 1
19:30 Zumba	45' EST 1					19:30 Squeezed	45' SQZD		
20:30 Abs Express	15' GYM	20:30 Abs Express	15' GYM	20:30 Abs Express	15' GYM	20:30 Abs Express	15' GYM	20:30 Abs Express	15' GYM

AULAS EXTRAS

18h00 FiTeen 11-15 anos	45' SQZD	12:00 Pilates Estúdio	45' EP	18:00 FiTeen 11-15 anos	45' SQZD
18:00 Fit Play 6-10 anos	45' EST 2	18:00 Pilates Estúdio	45' EP	18:15 Cross Kids 6-10 anos	45' EST 2
		18:15 Cross Kids 6-10 anos	45' SQZD		

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

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

Marca as tuas aulas pela APP
Lemonfit!



Níveis de Intensidade

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



Localização / Estúdio

<u>EST 1</u>	Estúdio 1	<u>SQZD</u>	Squeezed	<u>OUT</u>	Outdoor
<u>EST 2</u>	Estúdio 2	<u>GYM</u>	Ginásio		
<u>CYCL</u>	Cycle	<u>PISC</u>	Piscina		