lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA AULAS | NOVEMBRO

ESTEFÂNIA

R. De Dona Estefânia 177B, 1000-154 Lisboa | T. 21 587 0031 | www.lemonfit.pt

SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA					SÁBADO					DOMINGO
07H15	ABS XPRESS		15'	CZ	07H10	CYCLE	I	30'	CS	7H15	ABS XPRESS		15'	CZ	07H15	CYCLE	I	30'	CS	7H15	ABS XPRESS		15'	CZ						
					08H00	SQUEEZED	I	30'	SQ	08H00	YOGA	I	50'	LS	07H50	LOCAL FIT	I	30'	LS	07H10	PILATES	I	45'	LS						
																									10H25	BUMBUM	I	30'	LS	
10H00	PILATES	I	45'	LS						10H00	PILATES	I	45'	LS											11H00	CYCLE	II	30'	CS	
																									12H00	YOGA	I	50'	LS	
12H15	ABS XPRESS		15'	CZ						12H15	ABS XPRESS		15'	CZ						12H15	ABS XPRESS		15'	CZ						
13H00	LesMILLS BODYPUMP	II	30'	LS	13H00	CYCLE	II	30'	CS	13H00	CYCLE	II	30'	CS	12H30	SQUEEZED	I	30'	SQ	13H00	LOCAL FIT	I	30'	LS						
13H35	PILATES	I	30'	LS	13H35	LesMILLS BODYPUMP	II	30'	LS	13H35	LOCAL FIT	I	30'	LS						13H40	PILATES	I	30'	LS						
18H15	LOCAL FIT	I	30'	LS	18H15	PILATES	II	30'	LS	18H15	YOGA	II	50'	LS	18H15	LesMILLS BODYPUMP	I	45'	LS	18H15	PILATES	II	30'	LS						
18H50	salsation	II	40'	LS	18H55	BUMBUM	I	45'	LS	19H00	KICKBOXE	III	50'	SQ	19H00	CYCLE	II	45'	CS	18H50	LOCAL FIT	I	30'	LS						
19H00	KICKBOXE	III	50'	SQ	19H00	CYCLE	II	45'	CS	19H00	CYCLE	II	45'	CS	19H10	PILATES	II	45'	LS	19H30	CYCLE	II	30'	CS						
19H00	CYCLE	II	45'	CS	19H50	YOGA	II	50'	LS	19H10	Fit Dance	I	45'	LS	20H00	Fit Dance		45'	LS											
19H30	LesMILLS BODYPUMP	II	30'	LS	19H55	SQUEEZED	II	30'	SQ						20H15	STRECHING		15'	CZ											
					20H15	STRECHING		15'	CZ																						

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado
- Treino Funcional
- Express
- Dança
- Treino Cardio-Respiratório
- Corpo e Mente
- Artes Marciais
- ATIVIDADES KIDS
- T. Intervalado de Alta Intensidade

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!

Níveis de Intensidade

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

Estúdio

LS	Lemon Studio
SQ	Squeeze Zone
SP	Studio Pilates
JJ	JIU-JITSU Studio
CS	Cycle Studio
CZ	Cross Zone