lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA AULAS | NOVEMBRO

Olaias

R. Robalo Gouveia 2, 1900-392 Lisboa
| T. 21 600 0779 | www.lemonfit.pt

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
07:15	Indoor Cycle	45' CYCL	07:15	Squeezed	45' SQZD				07:15	Squeezed	45' SQZD									
08:00	Abs Express	15' GYM	08:00	Abs Express	15' GYM	08:00	Abs Express	15' GYM	08:00	Abs Express	15' GYM	08:00	Abs Express	15' GYM						
09:45	Pilates	45' 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			
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	Pilates	45' EST 2			
						12:00	Nutritime	30' GYM												
12h45	Squeezed	45' SQZD	12:45	Pilates	45´ EST 1	12:30	Post. E Along.	45' EST 1	12h45	Squeezed	45' SQZD	12:30	Post. E Along.	60' EST 1						
									17:00	Nutritime	30' GYM									
17:30	Abs Express	15' GYM	17:30	Abs Express	15' GYM	17:30	Abs Express	15' GYM	17:30	Abs Express	15' GYM	17:30	Abs Express	15' GYM						
18:30	Yoga	60' EST 1	19:00	HIIT	45' SQZD	18:30	Indoor Cycle	45' CYCL	18:30	FitBoxing	45' EST 2	18:15	Stretching	45' EST 1						
18:30	Indoor Cycle	45' CYCL	19:15	Pilates	45' EST 1	18:45	GAP	45' EST 2	19:15	Pilates	45' EST 1	19:00	Fit Dance	45' EST 2						
19:00	Squeezed	45' SQZD	19:15	Fit Dance	45' EST 2	19:00	Yoga	60' EST 1	19:30	Squeezed	45' SQZD	19:15	Squeezed	45' SQZD						
19:30	Zumba	45' EST 1	19:15	Indoor Cycle	45' CYCL				19:30	Indoor Cycle	45' CYCL									
19:30	Body Pump	45' EST 2																		
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

09:00	Pilates Estúdio	45' EP	11:30	Pilates Estúdio	45' EP	18:30	Karaté	45' EST 3	18:00	FiTeen 11-15 anos	45´ SQZD	12:30	Pilates Estúdio	45' EP
18h15	FiTeen 11-15 anos	45' SQZD	17:00	Pilates Estúdio	45´ EP				18:15	Cross Kids 6-10 anos	45´ EST 2			
18:00	Fit Play 6-10 anos	45' EST 2	18:00	Pilates Estúdio	45´ EP				18:30	Ballet Kids	45´ EST 3			
			19:00	Pilates Estúdio	45´ EP									
			19:15	Dança Oriental	45' EST 3									

Leganda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

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

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!

Available on the App Store | Get it on Google play

Níveis de Intensidade

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

Localização / Estúdio

EST 1	Estúdio 1	SQZD	Squeezed	OUT	Outdoor
EST 2	Estúdio 2	GYM	Ginásio		
EST 3	Estúdio 3	CL	Cycle		