

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
  		  		  		  		  		  		  	
08:50 Cycling	45´ C							08:50 Cycling	45´ C				
		09:20 Core	30´ 1			09:20 Core	30´ 1						
09:45 ABS	10´							09:45 ABS	10´				
10:00 Pilates	45´ 2	10:00 Pump	45´ 1	10:00 Localizada	45´ 1	10:00 Circuito Funcional	45´ 1	10:00 Pilates	45´ 2	10:00 Gap	45´ 1	10:00 Cycling	60´ C
										10:30 ABS	10´		
										10:55 Alongamentos	45´ 2	11:05 ABS	10´
										11:40 ABS	10´		
12:45 Cycling	45´ C	12:45 Jump	45´ 1	12:45 Pilates	45´ 1	12:45 Circuito Funcional	45´ 1	12:45 Cycling	45´ C				
		13:00 ABS	10´			13:00 ABS	10´						
15:45 ABS	10´			15:45 ABS	10´								
17:30 Circuito Funcional	30´ 1			17:30 Core	30´ 1	17:50 ABS	10´	17:50 ABS	10´				
18:15 GAP	45´ 1	18:15 Cycling	45´ C	18:15 Jump	45´ 1	18:15 Pump	45´ 1	18:15 Circuito Funcional	45´ 1				
18:20 Pilates	45´ 2			18:20 Pilates	45´ 2								
19:05 Cycling	45´ C	19:10 Localizada	45´ 1	19:05 Cycling	45´ C	19:00 Cycling	45´ C	19:15 ABS	10´				
20:00 ABS	10´	20:00 ABS	10´	20:00 ABS	10´	19:10 Gap	45´ 1						
20:05 Pilates	45´ 2			20:05 Pilates	45´ 2								

LEGENDA (Mapa de aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado

Treino Cardio-Respiratório

Treino Intervalado de Alta Intensidade

Treino Funcional

Corpo e Mente
- Artes Marciais

Express

Dança

Nutrição

Online

 NÍVEIS DE INTENSIDADE
I - Intensidade Baixa
II - Intensidade Moderada
III - Intensidade Alta

 DURAÇÃO DA AULA

 LOCALIZAÇÃO / ESTÚDIO

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!

