lemonfit CHANGING LIVES

# MAPA DE AULAS | NOVEMBRO 2026 AULAS EXTRAS PARQUE DAS NAÇÕES |

Av. da Peregrinação, 2 Parque das Nações 1990-382, Lisboa
Segunda - Sexta: 06:30 às 22:00 | Sábados: 08:00 às 20:00 | Domingos e Feriados: 09:00 às 19:00
T. 218 081 934 | www.lemonfit.pt | www.facebook.com/lemonfit | instagram.com/lemonfitgyms

## SEGUNDA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 07:30 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 11:00 | Grávidas \| AITI | 30´ | PISC |
| 11:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 16:30 | Ballet Interm Found | 60´ | FIT3 |
| 17:30 | Ballet Grade 3 | 60´ | FIT3 |
| 17:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 18:15 | Natação B6/B18 | 30´ | PISC |
| 18:15 | Pilates KIDS | 45´ | FIT4 |
| 18:30 | Ballet Intermediate | 60´ | FIT3 |
| 18:45 | Natação AMA1/AMA2 | 15´ | FZ |
| 19:00 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 19:30 | Ballet Advanced 2 | 60´ | FIT3 |
| 19:30 | Natação Adulto/Nivel I | 45´ | PISC |
| 20:00 | Jiu Jitsu GB2 Adultos | 60´ | FIT4 |

## TERÇA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 08:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 09:00 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 11:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 12:15 | Jiu Jitsu GB1 e GB2 | 60´ | FIT4 |
| 17:30 | Jiu Jitsu GBK 3-4 anos | 60´ | FIT4 |
| 17:45 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 11:45 | Ballet Grade 4 | 60´ | FIT3 |
| 18:00 | Jiu Jitsu GBK 5-9 anos | 60´ | FIT4 |
| 18:00 | Karaté Kids | 60´ | FIT1 |
| 18:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 18:45 | Ballet Grade 6 | 60´ | FIT3 |
| 19:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 19:00 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 19:00 | Karaté | 60´ | FIT1 |
| 19:45 | Ballet Advanced 2 | 60´ | FIT3 |
| 20:00 | Jiu Jitsu GB2 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 20:00 | Karaté | 60´ | FIT1 |

## QUARTA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 07:30 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 11:00 | Grávidas \| AITI | 60´ | PISC |
| 15:30 | Ballet Intermediate | 45´ | FIT3 |
| 17:15 | Ballet Pre-Primary | 45´ | FIT4 |
| 17:30 | Natação B6 | 45´ | PISC |
| 18:00 | Ballet Grade 1 | 45´ | FIT3 |
| 18:00 | Natação B18/B30 | 45´ | PISC |
| 18:00 | Jiu Jitsu GBK 10-13 anos | 60´ | FIT4 |
| 18:15 | Move KIDS | 45´ | FIT4 |
| 18:30 | Natação N1/N2 | 45´ | PISC |
| 18:30 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 18:45 | Ballet Adultos Inicciados | 60´ | FIT3 |
| 19:00 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 19:15 | Natação Nivel 1 | 45´ | PISC |
| 19:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 19:45 | Natação Adulto | 45´ | PISC |
| 19:45 | Ballet Advanced Found | 60´ | FIT3 |
| 20:00 | Jiu Jitsu GB2 NO GI | 60´ | FIT4 |

## QUINTA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 08:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 09:00 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 12:15 | Jiu Jitsu GB1 e GB2 | 60´ | FIT4 |
| 15:00 | Ballet Advanced Found | 60´ | FIT3 |
| 16:00 | Ballet Advanced 2 | 60´ | FIT3 |
| 17:30 | Ballet Grade 4 | 60´ | FIT3 |
| 17:30 | Jiu Jitsu GBK 3-4 anos | 60´ | FIT4 |
| 17:45 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 18:00 | Jiu Jitsu GBK 5-9 anos | 60´ | FIT4 |
| 18:00 | Karaté Kids | 60´ | FIT1 |
| 18:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 18:45 | Ballet Grade 6 | 60´ | FIT3 |
| 19:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 19:00 | Karaté | 60´ | FIT4 |
| 19:45 | Ballet Advanced 2 | 60´ | FIT3 |
| 20:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 20:00 | Karaté | 60´ | FIT1 |
| 20:00 | Jiu Jitsu GB2 Adultos | 60´ | FIT1 |

## SEXTA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 07:30 | Jiu Jitsu GB1 Adultos | 60´ | FIT4 |
| 08:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 12:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 13:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 16:15 | Ballet Interm Found | 45´ | FIT3 |
| 17:00 | Ballet Grade 3 | 60´ | FIT3 |
| 17:45 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 18:00 | Ballet Intermediate | 60´ | FIT3 |
| 18:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 18:00 | Jiu Jitsu GBK 10-13 anos | 60´ | FIT4 |
| 18:15 | Cross KIDS | 45´ | FIT1 |
| 18:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 19:00 | Jiu Jitsu GB1 Study Hall | 60´ | FIT4 |
| 19:15 | Natação Adulto/Nivel II | 45´ | PISC |
| 20:00 | Jiu Jitsu GB2 Study Hall | 60´ | FIT4 |

## SÁBADO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 09:90 | Jiu Jitsu GBK 5-9 anos | 60´ | FIT4 |
| 09:30 | Natação B18/B30 | 30´ | PISC |
| 10:00 | Jiu Jitsu GBK 10-13 anos | 60´ | FIT4 |
| 10:00 | Pilates Studio | 45´ | SP |
| 10:00 | Natação B06/B18 | 30´ | PISC |
| 10:00 | Hip Hop KIDS | 45´ | FIT3 |
| 10:45 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 11:00 | Jiu Jitsu GB1 e GB2 Open Mat | 60´ | FIT4 |
| 11:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 12:15 | Natação N1/N2 | 45´ | PISC |
| 15:00 | Natação B06 | 30´ | PISC |
| 15:30 | Natação AMA1 | 45´ | PISC |
| 16:45 | Natação AMA2 | 45´ | PISC |

## DOMINGO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 08:30 | Natação B06/B18 | 30´ | PISC |
| 09:00 | Natação B06/B30 | 30´ | PISC |
| 09:30 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 10:00 | Natação AMA1/AMA2 | 45´ | PISC |
| 10:30 | Natação N1/N2 | 45´ | PISC |

## 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
- Kids
- Água

**NÍVEIS DE INTENSIDADE**

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

**DURAÇÃO DA AULA**

**LOCALIZAÇÃO / ESTÚDIO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FIT1** | Estúdio Fit 1 | **FIT5** | Estúdio Fit 5 | **SX** | Skill X |
| **FIT2** | Estúdio Fit 2 | **TERR** | Terraço | **OUT** | Outdoor |
| **FIT3** | Estúdio Fit 3 | **PIS** | Pisicina | **AU** | Auditório |
| **FIT4** | Estúdio Fit 4 | **SP** | Studio Pilates | | |

**Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!**

Available on the App Store
Get it on Google play