

MAPA AULAS |

Estefânia

R. De Dona Estefânia 1778, 1000-154
Lisboa | T. 21 587 0031 |
www.lemonfit.pt

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30 Abs Xpress 15' CZ 10H10 SQUEEZED 30' SQ 10H50 CORE FIT II 30' LS	07H10 CYCLE I 30' CS 08H00 SQUEEZED 30' SQ 10H00 PILATES I 45' LS	08H00 YOGA I 50' LS	07H20 LOCAL FIT I 30' LS 08H00 SQUEEZED 30' SQ 10H00 PILATES I 45' LS	7H30 Squeezed X 15' SQ	10H00 Abs Xpress 15' CZ 10H25 BUMBUM I 30' LS 11H00 PILATES I 30' LS 11H35 CYCLE II 45' CS 12H10 YOGA I 50' LS	
12H30 Abs Xpress 15' CZ 13H00 LESMILLS BODYPUMP II 30' LS 13H35 PILATES I 30' LS	13H00 SQUEEZED II 30' SQ 13H30 Alonga Xpress 15' CZ	13H00 CYCLE II 30' CS 13H35 CYCLE FIT I 30' LS	12H30 Abs Xpress 15' CZ 13H00 LESMILLS BODYPUMP II 30' LS 13H35 PILATES I 30' LS	12H30 Abs Xpress 15' CZ 13H00 LOCAL FIT I 30' LS 13H40 PILATES I 30' LS		
18H00 Squeezed X I 15' SQ 18H15 BUMBUM I 30' LS 18H50 salsa I II 40' LS 19H00 CYCLE I 45' CS 19H00 KICKBOXE III 50' SQ 19H30 LESMILLS BODYPUMP II 30' LS 20H00 PILATES II 45' LS 21H00 Abs Xpress 15' SQ	18H00 Abs Xpress 15' CZ 18H15 PILATES II 30' LS 18H55 LOCAL FIT I 45' LS 19H30 CYCLE II 45' CS 20H20 SQUEEZED II 45' SQ	18H20 LESMILLS BODYPUMP II 45' LS 19H00 KICKBOXE III 50' SQ 19H10 JUMP I 45' LS 19H00 CYCLE II 45' CS 20H00 PILATES II 45' LS	18H15 LOCAL FIT I 45' LS 18H30 Abs Xpress 15' CZ 19H10 PILATES II 45' LS 19H30 CYCLE II 45' CS 20H20 SQUEEZED II 45' SQ	18H15 PILATES II 30' LS 18H50 LOCAL FIT I 30' LS 19H30 CYCLE II 30' CS		

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

	Treino Localizado
	Treino Funcional
	Express
	Dança

	Treino Cardio-Respiratório
	Corpo e Mente
	Artes Marciais

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



ZS	Zen Studio
CS	Cycle Studio
CZ	Cross Zone