

HORÁRIO FUNCIONAMENTO:
SEGUNDA A SEXTA - 06:30 ÀS 22:00
SÁBADOS - 08:00 ÀS 20:00
DOMINGOS - 08:00 ÀS 14:00
FERIADOS - 08:00 ÀS 19:00

MAPA DE AULAS



SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				SÁBADO				DOMINGO			
07:15	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	07:15	BODY PUMP	45'	EST 3	07:15	SQUEEZED	45'	EST 1	07:15	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	07:15	LOCAL FIT	45'	EST 3								
								08:00	GAP	45'	EST 3					08:00	SQUEEZED	45'	EST 1								
09:15	HIPOPRESSIVOS	45'	EST 4	09:15	SQUEEZED	45'	EST 1	09:15	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC	09:15	PILATES	45'	EST 4	09:15	INDOOR CYCLE	45'	EST 2								
				10:00	INDOOR CYCLE	45'	EST 2													09:30	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	10:00	SQUEEZED	45'	EST 1
10:15	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC	10:15	PILATES	45'	EST 4	10:15	BODY PUMP	45'	EST 3	10:15	SQUEEZED	45'	EST 1	10:15	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC					11:00	INDOOR CYCLE	45'	EST 2
10:30	SQUEEZED	45'	EST 1																	10:30	YOGA	45'	EST 4				
																				10:30	SQUEEZED	45'	EST 1				
12:45	LOCAL FIT	45'	EST 3	12:45	SQUEEZED	45'	EST 1	12:45	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	12:45	BODY PUMP	45'	EST 3	12:45	STRETCHING	45'	EST 4								
16:30	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC					16:30	PILATES	45'	EST 4					16:30	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC								
18:30	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	18:30	SQUEEZED	45'	EST 1	18:30	INDOOR CYCLE	45'	EST 2	18:30	HIPOPRESSIVOS	45'	EST 4	18:30	STEP DANCE "AVANÇADO"	45'	EST 3								
				18:30	STEP DANCE "BÁSICO/MÉDIO"	45'	EST 3					18:30	SQUEEZED	45'	EST 1												
18:45	PILATES	45'	EST 4													18:45	INDOOR CYCLE	45'	EST 2								
19:30	SQUEEZED	45'	EST 1	19:30	DANCE	45'	EST 4					19:30	BODY PUMP	45'	EST 3	19:30	PILATES	45'	EST 4								
				19:30	INDOOR CYCLE	45'	EST 2					19:30	INDOOR CYCLE	45'	EST 2												
19:45	AERO DANCE	45'	EST 4	19:45	GAP	45'	EST 3	19:45	YOGA	45'	EST 4																
19:45	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC					19:45	HIDROGINÁSTICA	45'	PISC																

OBSERVAÇÃO: A direção do clube reserva-se no direito de alterar, suspender e eliminar aulas sem aviso prévio aos utentes deste clube.

- Treino Localizado

Treino Funcional

Express

Kids Card
- Treino Cardio-Respiratório

Corpo e Mente

Dança

Kids Extra
- Treino Intervalo de Alta Intensidade

Marca as tuas aulas pela APP Lemonfit!



Hora de Início / Duração

Localização / Estúdio

EST 1 SQUEEZED
EST 2 CYCLE
EST 3 ESTÚDIO 3

EST 4 ESTÚDIO 4
GYM GINÁSIO
PISC PISCINA
OUT OUTDOOR