lemonfit
CHANGING LIVES

MAPA DE AULAS | Novembro 2026

OLIVEIRA |

Rua Frei Caetano Brandão nº704, 3720-265 Oliveira de Azeméis
Segunda - Sexta: 06:30 - 22:00 | Sábado/Domingo/Feriado: 09:00 - 13:00
T. 218 081 934 | www.lemonfit.pt | www.facebook.com/lemonfit | instagram.com/lemonfitgyms

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

Available on the App Store
Get it on Google play