

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
7H30	Squeezed Xpress	15' SQ	07H10	CYCLE	I 30' CS	07H10	CARDIO BOXE	I 45' ZS	07H10	CYCLE	I 30' CS	07H10	CrossTraining	45' SQ						
10H10	SQUEEZED	30' SQ	08H00	SQUEEZED	30' SQ	08H00	CrossTraining	45' SQ	07H50	BODY PUMP	I 30' LS	08H00	SQUEEZED	30' SQ	10H45	BODY PUMP	I 30' LS			
10H50	CORE FIT	II 30' LS	08H30	Alonga Xpress	15' CZ	08H30	Alonga Xpress	15' CZ	08H30	Alonga Xpress	15' CZ	08H00	YOGA	I 50' ZS	11H25	BODY BALANCE	I 30' LS			
11H30	Alonga Xpress	15' CZ	11H30	Running Xpress	15' PA	08H00	YOGA	I 50' ZS	11H30	Running Xpress	15' PA				11H20	CYCLE	II 45' CS			
															11H30	Abs Xpress	15' CZ			
12H00	Abs Xpress	15' CZ	12H45	LOCAL FIT	I 30' LS	12H00	Abs Xpress	15' CZ	12H30	CORE FIT	II 30' ZS	12H00	Abs Xpress	15' CZ	12H15	SQUEEZED	30' SQ			
13H00	CYCLE	II 30' CS	13H25	CYCLE	II 30' CS	13H00	CYCLE	II 30' CS	13H15	YOGA	II 45' LS	12H30	SQUEEZED	30' SQ						
13H00	BODY PUMP	II 30' LS	14H00	Alonga Xpress	15' CZ	13H35	PILATES	I 30' ZS	13H10	CARDIO BOXE	I 45' ZS	13H10	BODY PUMP	I 30' LS						
13H35	PILATES	I 30' LS							14H00	Alonga Xpress	15' CZ	13H20	PILATES	I 30' LS						
18H00	Squeezed Xpress	15' SQ	18H00	Running Xpress	15' PA	18H00	Alonga Xpress	15' CZ	18H00	Running Xpress	15' PA	18H00	Squeezed Xpress	15' CZ						
18H20	BODY PUMP	I 30' LS	18H15	YOGA	I 50' ZS	18H25	Cardio Boxe	I 30' SQ	18H15	YOGA	I 50' ZS	18H25	PILATES	I 30' ZS						
18H20	YOGA	I 50' ZS	18H45	LOCAL FIT	I 30' LS	18H20	BODY PUMP	II 45' LS	18H20	BUMBUM	I 30' LS	19H00	CYCLE	II 30' CS						
18H45	CARDIO BOXE	I 50' SQ	19H20	BODY COMBAT	I 30' LS	19H00	KICKBOXE	III 60' ZS	19H05	JUMP	I 45' LS	19H35	LOCAL FIT	I 30' LS						
19H00	CYCLE	I 45' CS	19H20	PILATES	II 30' ZS	19H10	JUMP	I 45' LS	19H30	CYCLE	II 45' CS	21H00	Abs Xpress	15' CZ						
19H00	Jump	I 45' LS	19H30	CYCLE	II 45' CS	19H30	CYCLE	II 45' CS	19H20	PILATES	I 30' ZS									
19H20	KICKBOXE	III 60' ZS	19H55	BUMBUM	I 30' LS	20H00	PILATES	I 45' ZS	20H20	SQUEEZED	45' SQ									
20H20	PILATES	I 45' ZS	20H20	SQUEEZED	II 45' SQ	21H00	Abs Xpress	15' CZ	21H00	Running Xpress	15' PA									
21H00	Abs Xpress	15' SQ	21H00	Running Xpress	15' PA															



Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

<span style="background-color: red; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Treino Localizado	<span style="background-color: purple; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Treino Cardio-Respiratório	<span style="background-color: black; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> T. Intervalado de Alta Intensidade
<span style="background-color: gray; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Treino Funcional	<span style="background-color: green; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Corpo e Mente	
<span style="background-color: yellow; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Express	<span style="background-color: brown; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Artes Marciais	

Marca as tuas aulas pela APP  
Lemonfit!

**Níveis de Intensidade**

I - Intensidade Baixa  
II - Intensidade Mode  
III - Intensidade Alta

**Localização / Estúdio**

LS Lemon Studio   CZ Cross Zone   ZS Zen Studio  
SQ Squeeze Zone   CS Cycle Studic  
SP Studio Pilates   PA Passadeiras