

MAPA AULAS |

Estefânia

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

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