

HORÁRIO FUNCIONAMENTO:

SEGUNDA A SEXTA - 06:30 ÀS 22:00

SÁBADOS - 08:00 ÀS 20:00

DOMINGOS E FERIADOS - 08:00 ÀS 14:00

MAPA DE AULAS

SETEMBRO 2024



| 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 | | | | | | |
| 08:15 | SQUEEZED | 45' EST 1 | 08:15 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 | 08:15 | GAP | 45' EST 3 | | | | 08:15 | SQUEEZED | 45' EST 1 | | | | | | |
| | | | 09:15 | SQUEEZED | 45' EST 1 | 09:15 | HIDROGINÁSTICA | 45' PISC | 09:15 | PILATES | 45' EST 4 | | | | 09:00 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 | | | |
| 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 | 09:30 | LOCAL FIT | 45' EST 3 | 10:00 | SQUEEZED | 45' EST 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 | SQUEEZED | 45' EST 1 | 11:00 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 | YOGA | 45' EST 4 | | | |
| 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 | STRETCHING | 45' EST 4 | 18:30 | STEP DANCE | 45' EST 4 | | | | | | |
| 18:45 | PILATES | 45' EST 4 | 18:45 | STRETCHING | 45' EST 4 | 18:45 | ZUMBA | 45' EST 4 | 18:45 | SQUEEZED | 45' EST 1 | 18:45 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 | | | | | | |
| 19:30 | HIDROGINÁSTICA | 45' PISC | 19:30 | LOCAL FIT | 45' EST 3 | 19:30 | HIDROGINÁSTICA | 45' PISC | 19:30 | GAP | 45' EST 3 | 19:30 | PILATES | 45' EST 4 | | | | | | |
| 19:30 | SQUEEZED | 45' EST 1 | | | | 19:30 | SQUEEZED | 45' EST 1 | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | AERO DANCE | 45' EST 4 | 19:45 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 | 19:45 | YOGA | 45' EST 4 | 19:45 | INDOOR CYCLE | 45' EST 2 | | | | | | | | | |

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 Cardio-Respiratório
- Treino Intervalo de Alta Intensidade
- Treino Funcional
- Corpo e Mente
- Artes Marciais
- Express
- Dança
- Nutrição
- Kids Card
- Kids Extra
- Dança Infantil

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