

MAPA AULAS |

Estefânia

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
07H30	Abs Xpress 15' CZ	07H10	CYCLE I 30' CS			7H20	LOCAL FIT I 30' LS	7H30	Squeezed Xpress 15' SQ	10H00	Abs Xpress 15' CZ		
10H10	SQUEEZED I 30' SQ	08H00	SQUEEZED I 30' SQ	08H00	YOGA I 50' LS	08H00	SQUEEZED I 30' SQ	10H00	PILATES I 45' LS	10H25	BUMBUM I 30' LS	11H00	PILATES I 30' LS
10H50	CORE FIT II 30' LS	10H00	PILATES I 45' LS					11H00	PILATES I 30' LS	11H35	CYCLE II 45' CS	11H35	CYCLE II 45' CS
								12H30	Abs Xpress 15' CZ	12H30	Abs Xpress 15' CZ	12H30	Abs Xpress 15' CZ
12H30	Abs Xpress 15' CZ	13H00	LOCAL FIT I 30' LS	12H30	Abs Xpress 15' CZ	12H30	Abs Xpress 15' CZ	12H30	Abs Xpress 15' CZ	13H00	LOCAL FIT I 30' LS	13H00	LOCAL FIT I 30' LS
13H00	LES MILLS BODYPUMP II 30' LS	13H30	Alonga Xpress 15' CZ	13H00	CYCLE II 30' CS	13H00	LES MILLS BODYPUMP II 30' LS	13H00	LOCAL FIT I 30' LS	13H35	PILATES I 30' LS	13H35	PILATES I 30' LS
13H35	PILATES I 30' LS	13H10	YOGA I 45' ZS	13H35	LOCAL FIT I 30' LS	13H35	PILATES I 30' LS	13H35	PILATES I 30' LS				
18H00	SQUEEZED I 15' SQ	18H00	Abs Xpress 15' CZ	18H15	PILATES II 30' ZS	18H15	YOGA I 50' ZS	18H15	PILATES II 30' LS	18H15	PILATES II 30' LS	18H45	LOCAL FIT I 30' LS
18H20	BUMBUM I 30' LS	18H15	YOGA I 50' ZS	18H20	LES MILLS BODYPUMP II 45' LS	18H20	STEP I 30' LS	18H45	LOCAL FIT I 30' LS	19H00	CYCLE II 30' CS		
19H00	salga lion II 40' LS	18H20	LOCAL FIT I 30' LS	19H00	KICKBOXE III 50' ZS	19H00	salga lion II 40' LS	19H30	CYCLE II 30' CS				
19H00	CYCLE I 45' CS	18H55	PILATES II 30' LS	19H10	JUMP I 45' LS	19H00	LES MILLS BODYPUMP II 45' LS	19H30	CYCLE I 45' CS				
19H00	KICKBOXE III 50' ZS	19H30	STEP I 30' LS	19H00	CYCLE II 45' CS	19H45	LES MILLS BODYPUMP II 45' LS	19H30	CYCLE I 45' CS				
19H45	LES MILLS BODYPUMP II 45' LS	19H30	CYCLE I 45' CS	20H00	PILATES II 45' ZS	20H00	Abs Xpress 15' CZ						
20H00	PILATES II 45' ZS	20H00	Abs Xpress 15' CZ			20H20	SQUEEZED I 45' SQ						
21H00	Abs Xpress 15' SQ	20H20	SQUEEZED I 45' SQ										

Legenda (Mapas Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

Treino Localizado	Treino Cardio-Respiratório	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	
Treino Funcional	Corpo e Mente				ZS Zen Studio CS Cycle Studio CZ Cross Zone	
Express	Artes Marciais					
Dança						