

MAPA DE AULAS MARÇO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



GAP



07h15	LOCAL FIT	II	45'	FIT2	07h00	METABOLIC EXPRESS	15'	FIT6
08h15	CARDIO BOXE		45'	FIT1	07h10	HIDROGINÁSTICA	I	45'
08h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	07h15	BODY ATTACK	45'	FIT2
09h15	HATHA YOGA	I	60'	FIT2	08h10	CYCLE	III	45'
09h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	08h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
10h00	NUTRI TIME		45'	AUD	09h15	LOCAL FIT	II	45'
10h30	PILATES	I	60'	FIT2	09h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
10h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	10h30	BODY & MIND	I	45'
					10h30	ABS EXPRESS	15'	GYM

07h15	INTENSIVE LOCAL	III	45'	FIT2	07h10	HIDROGINÁSTICA	I	45'
08h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	07h15	CARDIO BOXE	45'	FIT1
09h10	BUM BUM BRASIL		30'	FIT2	08h10	CYCLE	III	45'
09h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	08h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
09h45	HATHA YOGA	I	60'	FIT2	09h15	LOCAL FIT	II	45'
10h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	09h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
10h45	FLEXIBAR & LOCAL	II	45'	FIT1	10h30	PILATES	I	60'
					10h30	ABS EXPRESS	15'	GYM

07h10	AQUA FIT	II	45'	PISC	07h15	INSANE FIT	45'	FIT2
07h15	INSANE FIT		45'	FIT1	08h10	CYCLE	III	45'
08h10	CYCLE		45'	FIT5	08h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
08h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	09h15	FAT BURN	II	30'
09h15	FAT BURN		30'	FIT2	09h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
09h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	10h00	HATHA YOGA	I	60'
10h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	10h30	ABS EXPRESS	15'	GYM

10h00	ZUMBA		45'	FIT2	10h00	LOCAL FIT	II	45'
10h00	STEP		45'	FIT1	11h00	FAT BURN	II	30'
10h30	CYCLE		45'	FIT5	11h30	CYCLE	III	45'
11h00	BODY BALANCE	I	45'	FIT1	11h30	STRETCHING	II	45'
11h00	LOCAL FIT		45'	FIT2				
11h30	ABS EXPRESS		15'	GYM				

12h00	HIDROGINÁSTICA	I	45'	PISC	12h00	ZUMBA	45'	FIT1
12h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	12h15	ABS EXPRESS	15'	GYM
12h15	STEP		45'	FIT2	12h40	GAP	II	30'
12h45	CYCLE	III	45'	FIT5	13h15	ABS EXPRESS	15'	GYM
13h00	INTENSIVE LOCAL	III	45'	FIT2	13h15	CYCLE	III	45'
13h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	13h15	TRX MIX	II	45'

12h00	CARDIO BOXE		45'	FIT1	12h00	AQUA FIT	II	45'
12h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	12h15	CYCLE	III	45'
12h15	FAT BURN		15'	GYM	12h50	STEP	II	45'
13h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	13h15	CYCLE	III	45'

12h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	11h10	ZUMBA	45'	FIT2
12h15	GAP		30'	FIT2	12h00	HIDROGINÁSTICA	I	45'
12h15	FAT BURN		30'	FIT1	12h10	BODY ATTACK	30'	FIT2
12h50	STEP		45'	FIT2	12h15	ABS EXPRESS	15'	GYM
13h15	ABS EXPRESS		15'	GYM	12h40	GAP	II	30'
13h15	CYCLE		45'	FIT5	13h15	ABS EXPRESS	15'	GYM
					13h15	CYCLE	III	45'

12h00	BODY PUMP	II	60'	FIT2	13h00	FAMILY		
12h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	17h00	SWIMMING		PISC

18h15	GAP	II	30'	FIT2	18h00	FIT BALL	II	45'
18h30	BODY BALANCE	I	45'	FIT1	18h00	LOCAL FIT	II	45'
18h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	18h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
19h00	TRX	II	45'	FIT6	18h45	HATHA YOGA	II	60'
19h00	HIDROGINÁSTICA	I	45'	PISC	19h00	CYCLE	II	45'
19h00	LOCAL FIT	III	45'	FIT2	19h00	RUNNERS FACTORY		
19h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	19h00	BODY PUMP	II	45'
19h30	XCO LATIN BY JACKIE	III	45'	FIT1	19h00	AQUA FIT	II	45'
19h45	CYCLE		45'	FIT5	19h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
20h15	KICKBOXING/MUAY THAI	75'	FIT1		19h30	CROSS TRAINING	III	45'
20h00	INSANE FIT	III	45'	FIT2	19h50	PILATES	II	60'
20h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	20h00	ZUMBA	60'	FIT2
					20h30	ABS EXPRESS	15'	GYM

18h30	FAT BURN	II	30'	FIT1	18h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
18h30	LOCAL FIT	II	45'	FIT2	19h00	TRX MIX	III	45'
19h00	TRX MIX		45'	FIT6	19h00	STEP	I	45'
19h00	OUT		45'	FIT1	19h30	STRETCHING	II	45'
19h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	19h30	CYCLE	III	45'
19h30	CYCLE		45'	FIT5	20h00	INSANE FIT	III	45'
19h30	CROSS TRAINING		45'	FIT1	20h15	DEFESA PESSOAL	75'	FIT2
19h50	ZUMBA		15'	GYM	20h30	ABS EXPRESS	15'	GYM

18h00	FIT BALL	II	45'	FIT1	18h15	ZUMBA	45'	FIT1
18h00	BODY PUMP	II	45'	FIT2	18h15	GAP	I	30'
18h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	18h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
18h45	HATHA YOGA	I	60'	FIT1	19h00	INSANE FIT	III	45'
19h00	CYCLE	III	45'	FIT5	19h10	BODY BALANCE	II	45'
19h00	RUNNERS FACTORY		45'	FIT2	19h00	BODY PUMP	II	45'
19h00	XCO LATIN	III	45'	FIT2	19h15	HIDROGINÁSTICA	II	45'
19h00	AQUA FIT	III	45'	PISC	19h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
19h30	ABS EXPRESS		15'	GYM	19h45	CYCLE	III	45'
19h30	CROSS TRAINING		45'	FIT6	20h00	BUM BUM BRASIL	II	30'
19h50	ZUMBA		60'	FIT1	20h30	ABS EXPRESS	15'	GYM
19h50	INTENSIVE LOCAL	II	45'	FIT2				
20h30	ABS EXPRESS		15'	GYM				

17h00	KICKBOXING/MUAY THAI	75'	FIT1		17h15	CYCLE	III	45'
18h00	CYCLE	III	45'	FIT5				

AULAS EXTRA

17h30	NATAÇÃO BABY	I / III	30'	PISC	17h00	BALLET PRIMARY A	FIT3	
17h45	BALLET GRAU 2			FIT3	17h45	BALLET GRAU 4		
18h00	NATAÇÃO KIDS				18h45	BALLET GRAU 5		
	FOCAS / TUBARÕES	45'	PISC		19h00	GINÁSTICA KIDS	45'	FIT4
18h15	KARATÉ KIDS	I	45'	FIT4	19h45	BALLET ADVANCED		
18h30	BALLET GRAU 7			FIT3		FOUNDATION		
19h00	KARATÉ KIDS	II	45'	FIT4	20h00	NATAÇÃO ADULTOS	45'	PISC
19h30	BALLET ADVANCED			FIT3				

17h15	BALLET INFANTIL	FIT3			17h00	BALLET GRAU 4	FIT3	
18h00	BALLET GRAU 2	FIT3			18h00	BALLET PRIMARY B	FIT3	
18h15	NATAÇÃO BABY II / III	30'	PISC		18h45	BALLET ADVANCED		
18h15	MUAY THAI CARDIO KIDS	45'	FIT4		19h00	FUN KIDS	45'	FIT4
18h45	BALLET GRAU 7			FIT3				
19h00	NATAÇÃO KIDS							
19h00	PEIXINHOS / JOVENS	45'	PISC					
19h45	BALLET ADVANCED			FIT3				

17h30	NATAÇÃO KIDS	FIT3			09h30	NATAÇÃO BABY	II / III	
17h45	BALLET GRAU 5	FIT3			09h45	HIP HOP KIDS	45'	FIT4
18h15	NATAÇÃO KIDS				10h00	NATAÇÃO BABY	I / III	
18h15	JOVENS / TUBARÕES	45'	PISC		10h30	FOCAS / PEIXINHOS	45'	PISC
18h15	KARATÉ KIDS	I	45'	FIT4	11h15	NATAÇÃO KIDS	45'	PISC
18h45	BALLET ADVANCED				12h00	NATAÇÃO KIDS	45'	PISC
19h00	FOUNDATION			FIT3				
19h00	KARATÉ KIDS	II	45'	FIT4				

09h30	NATAÇÃO BABY	III / I	30'	PISC	09h30	NATAÇÃO BABY	III / I	30'
10h00	NATAÇÃO BABY	I / II	30'	PISC	10h00	NATAÇÃO KIDS	45'	PISC
10h30	NATAÇÃO KIDS				11h15	FOCAS / PEIXINHOS	45'	PISC
11h15	FOCAS / PEIXINHOS				12h00	NATAÇÃO KIDS	45'	PISC
12h00	NATAÇÃO KIDS							
12h15	NATAÇÃO KIDS							
13h00	NATAÇÃO KIDS							

ÁGUA

CORPO E MENTE

TREINO FUNCIONAL

TREINO LOCALIZADO

DANÇA

TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

KIDS

EXPRESS

ARTES MARCIAIS

TREINO CARDIO-RESPIRATÓRIO

NUTRIÇÃO

ÍCONES DE INTENSIDADE:
INTENSIDADE BAIXA - I
INTENSIDADE MODERADA - II
INTENSIDADE ALTA - III



DURAÇÃO DA AULA



LOCALIZAÇÃO / ESTÚDIO

HORÁRIO: SEGUNDA A SEXTA - 06h30 ÀS 22h00 - SÁBADO - 09h00 ÀS 20h00 - DOMINGOS E FERIADOS - 09h00 ÀS 19h00

T. 218 962 003 | www.lemonfit.pt | www.facebook.com/lemonfitparquedasnacoes | [instagram.com/lemonfit_parquedasnacoes](https://www.instagram.com/lemonfit_parquedasnacoes)