

Mapa de Aulas Solinca Maia Jardim

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' RPM Les Mills RPMN3SW		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	45' RPM Les Mills RPMN3SW		
08:00							
09:00		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW		45' RPM Les Mills RPMN3SW			
09:15							
10:00						45' ESTÚDIO 1 Les Mills Power JumpN4SW	
10:15							45' RPM Les Mills RPMN3SW
10:30							
11:30						45' RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Power JumpN4SW
12:45	45' RPM SpinningN3SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body StepN4SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW 45' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW	45' RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Power JumpN4SW 45' ESTÚDIO 2 S-FunctionalN3SW			
14:30							
15:30							
16:00							
18:00		30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW					
18:30	45' RPM SpinningN3SW		45' RPM SpinningN3SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body CombatN4SW	45' RPM SpinningN3SW		
19:00		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body StepN4SW				
19:30	45' RPM SpinningN3SW		45' RPM SpinningN3SW				
20:15		45' RPM Les Mills RPMN3SW					
20:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Power JumpN4SW						
21:00							

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.