

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00					45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		
09:30			45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB				
09:50	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
10:00							
10:15						45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	
10:30							
10:45							
11:05				45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
11:15							
12:15						45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	
12:30					45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB		
13:00							
13:05	45' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB		45' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB				
13:15		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB		30' ESTÚDIO 1 TRX N3 SB			
15:00						45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	
18:15	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB						
18:30							
19:15							
19:30							
20:15							

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

SB Smart Balance

SA Smart Age

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SF Smart Fit

SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

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