

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF				
08:00		30' ESTÚDIO 2 Core N3 SF			30' ESTÚDIO 2 Core N3 SF		
08:15							
09:00							
09:30				45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	
09:50							
10:00						55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	
10:15							
10:20						45 ESTÚDIO 2 Alongamentos 15 N1 SF	
10:30		30' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15 N1 SF	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15 N1 SF		45 BOX Circuit Training N3 SF	
10:45	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF				30' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF		
11:05							
11:15							45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF
11:20							
12:15							
12:30		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		
13:00	45 BOX Circuit Training N3 SF	45 BOX Circuit Training N3 SF	45 BOX Circuit Training N3 SF	45 BOX Circuit Training N3 SF			
13:15							
15:00							
16:00	45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF			30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF		45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	
18:10					45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
18:15		45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
18:30		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 BOX Circuit Training N3 SF			
19:00					45 ESTÚDIO 2 Alongamentos 15 N1 SF		
19:15	55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF						
19:30							
20:10							
20:15	30' ESTÚDIO 1 Core N3 SF	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			

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.