

Mapa de Aulas Solinca Viana do Castelo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:25		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 S-FUNCTIONAL N3 SW		
07:35			45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW				
09:25	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW						
09:35		45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		30' ESTÚDIO 1 S-FUNCTIONAL N3 SW 45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
10:05	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW				45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB
10:35		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
10:45					45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
11:05	45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW
11:15						30' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF	
12:50	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB 45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF 45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF 45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW		
16:05	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF			
16:35		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
17:05						60' ESTÚDIO 2 XTREME N4 SW	
17:35			45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
18:05	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW						
18:15					30' ESTÚDIO 2 XTREME N4 SW		
18:35		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	
19:05	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	50' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
19:15	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF						
19:35			30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
20:05					30' ESTÚDIO 2 TRX SWEAT N4 SF		
20:15	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	60' ESTÚDIO 2 XTREME N4 SW		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF			
20:20			45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				
20:35			45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW				

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 receção do Clube.