

Mapa de Aulas Solinca PPH

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills RPM N3 SW			
09:30							45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF
10:30	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	
11:30							45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB
11:45						45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	
13:00	45 ESTÚDIO 2 Les Mills RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills RPM N3 SW 30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		
13:30		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF			
16:00	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
17:30	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
18:30	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		
19:00				30 ESTÚDIO 2 Les Mills RPM N3 SW			
19:30	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF				15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
20:00		15 GINÁSIO ABS 15 N1 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 receção do Clube.