

Mapa de Aulas Solinca Lumiar

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
08:05	30 ESTÚDIO 1 Core N3 SF				30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF		
08:30							
09:00							
09:20							
09:30							
10:20					45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:20	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF				45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF
11:30							
11:35							
12:20		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
12:30		30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF		30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF			
13:15	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
15:00							
18:05	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
18:20	30 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF		30 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF				
18:35		30 ESTÚDIO 1 Core N3 SF					
18:55							
19:05			55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF		
19:20		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF					
19:25							
19:35	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
20:10							
20:25	30 ESTÚDIO 1 Core N3 SF			30 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SB Smart Balance

SA Smart Age

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.