

Mapa de Aulas Solinca Lumiar

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10			30'RPM Les Mills SprintN4SW		45'RPM Les Mills RPMN3SW		
08:05							
08:30							
09:00							
09:20						45'RPM Les Mills RPMN3SW	
09:30						30'ESTÚDIO 1 Les Mills GritN4SW	
10:20							45'RPM Les Mills RPMN3SW
11:20						45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body CombatN4SW	
11:30							
11:35							
12:20	45'RPM Les Mills RPMN3SW		45'ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW		45'RPM Les Mills RPMN3SW		
12:30							
13:15		30'ESTÚDIO 2 Les Mills Body AttackN4SW	30'RPM Les Mills SprintN4SW	30'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	30'ESTÚDIO 1 Les Mills GritN4SW		
15:00							
18:05							
18:20							
18:35	45'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	45'ESTÚDIO 2 Les Mills Body AttackN4SW		55'ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW			
18:55	30'ESTÚDIO 1 Les Mills GritN4SW						
19:05							
19:20					45'RPM Les Mills RPMN3SW		
19:25							
19:35	45'ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW	30'RPM Les Mills SprintN4SW		45'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW			
20:10		45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body CombatN4SW					
20:25							

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

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