

Mapa de Aulas Solinca Loures

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW	45' RPM Les Mills RPMN3SW		45' ESTUDIO 2 TRX FITN4SW		
09:00							
09:15							
10:00							
10:15	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW						
10:30							45' RPM Les Mills RPMN3SW
11:00							
11:15						45' ESTUDIO 2 Les Mills Body AttackN4SW	
11:30						45' RPM Les Mills RPMN3SW	
12:00							
12:15						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW	
12:30	30' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW		45' RPM Les Mills RPMN3SW				
13:00							
13:05	30' RPM Les Mills RPMN3SW			30' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW			
15:00							
15:15							
16:00			30' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW				
18:15					45' ESTUDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW		
18:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW		45' ESTUDIO 1 Les Mills Body CombatN4SW				
	45' RPM Les Mills RPMN3SW						
19:00							
19:15			45' RPM Les Mills RPMN3SW		45' RPM Les Mills RPMN3SW		
19:30			45' ESTUDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW				
20:15							

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 receção do Clube.