

Mapa de Aulas Solinca Loures

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		45' ESTUDIO 2 TRX FIT N4 SW		
09:00							
09:15							
09:30					45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
10:00							
10:15	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW						
10:30							45' RPM Les Mills RPM N3 SW
11:00		45' RPM Les Mills RPM N3 SW					
11:15						45' ESTUDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW	
11:30						45' RPM Les Mills RPM N3 SW	
12:00							
12:15						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	
12:30	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW				
13:00							
13:05	30' RPM RPM EXPRESS SW			30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW			
14:30							
15:00							
15:15							
16:00			30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW			
18:15					45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW		
18:20							
18:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTUDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW				
19:00				45' ESTUDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW			
19:15			45' RPM Les Mills RPM N3 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
19:30		45' ESTUDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW	45' ESTUDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW				
20:15		45' RPM Les Mills 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.