

Mapa de Aulas Solınca Gaia

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45' RPM RPM N3 SW			
09:30						45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW
09:50							
10:15	45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW		
10:30							
11:30		30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW				45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	
12:45		45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW			
15:30							
16:00		45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW					
18:20	45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW			
18:30	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW				
19:05							
19:20	45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW			
19:30		45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		
19:40							
20:30							
20:40	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			45' RPM RPM N3 SW		

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 5	SF Smart Fit	SW Smart Weight	

INFORMAÇÕES:

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