

Mapa de Aulas Solinca Foz

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00	30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW						
07:15		45' RPM SpinningN3SW			45' RPM Les Mills RPMN3SW		
08:30				30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW			
09:00							
09:15			45' RPM Les Mills RPMN3SW				
09:30				45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW			
09:45							
10:00							
10:30	45' RPM Les Mills RPMN3SW				45' RPM Les Mills RPMN3SW	60' RPM Les Mills RPMN3SW	45' RPM Les Mills RPMN3SW
11:15							
11:30							
12:15							
12:45	15' RPM Les Mills RPMN3SW						
13:00			45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body StepN4SW 45' RPM Les Mills RPMN3SW		30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW		
14:30							
16:00							
17:00							
17:30							
18:00		30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW					
18:15		45' RPM Les Mills RPMN3SW					
18:30	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body StepN4SW			45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW			
19:00			45' RPM Les Mills RPMN3SW				
19:15							
19:30							
20:15							
20:30							

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.