

Mapa de Aulas Solinca Ermesinde

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' ESTÚDIO 2 S-FunctionalN3SW		45' RPM Les Mills RPMN3SW			
08:00							
08:15		45' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW					
09:00							
09:15							
09:30							
10:00							
10:15		45' RPM Les Mills RPMN3SW			45' RPM SpinningN3SW		45' RPM SpinningN3SW
10:30						45' ESTUDIO 2 Les Mills Body AttackN4SW	
11:00							
11:15						45' RPM SpinningN3SW	
11:30						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW	
12:45		45' RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 2 S-FunctionalN3SW				
15:00							
15:45							
16:00							
17:00							
18:00							
18:15	45' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW			45' RPM SpinningN3SW			
18:30	45' RPM Les Mills RPMN3SW		45' ESTÚDIO 2 TRX FITN4SW		45' ESTÚDIO 2 S-FunctionalN3SW		
19:00							
19:15	30' ESTÚDIO 2 S-ChallengeN4SW		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW				
19:30		45' RPM SpinningN3SW			30' RPM Les Mills RPMN3SW		
20:15			45' RPM Les Mills RPMN3SW				
20:30	45' RPM SpinningN3SW						
20:35		40' ESTÚDIO 2 S-FunctionalN3SW					
20:45			45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW				
21:00							

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.