

Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	30' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		
07:00		45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF				
07:15	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
07:30		30' GINÁSIO S-Functional N3 SW					
08:30	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	
09:00			45' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB			
09:15	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB		
09:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF
09:45						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	
10:15			45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB			
10:30	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW 45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB 45' RPM Spinning N3 SW
11:00						30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	
11:30	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF		45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF
11:40						30' ESTÚDIO 1 S-Functional N3 SW	
12:45	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Step N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Circuito N3 SA		
14:30	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		
15:15			45' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW			
15:30	45' ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA 45' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA	45' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		
16:00				45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF			
16:30	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB				
17:00						45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	
17:30	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	30' ESTÚDIO 2 S-Functional N3 SW	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	30' GINÁSIO S-Functional N3 SW		
18:00	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	15' GINÁSIO ABS 15 N1 SF	30' ESTÚDIO 2 S-Functional N3 SW	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF		45' RPM Spinning N3 SW 45' ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA	
18:30	45' ESTÚDIO 1 Step N2 SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW 45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 2 Step N2 SW 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 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.

Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
19:00	45 RPM Les Mills RPM N3 SW		30 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW				
19:15				45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW			
19:30	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF 45 ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45 RPM Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA 45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		
19:40		45 ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB					
20:15	45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Step N2 SW	45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Step N2 SW 45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
20:30	45 ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW 45 ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB			

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SB Smart Balance

SF Smart Fit

SA Smart Age

SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

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