

Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW						
07:00		45' RPM Les Mills RPM N3 SW					
07:15					45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
07:30		30' GINÁSIO S-Functional N3 SW					
08:30			45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW				
09:00							
09:15				45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW			
09:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Step N4 SW			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW			
09:45						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	
10:15							
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 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW 45' RPM Spinning N3 SW
11:00						30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	
11:30						45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	
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 2 Les Mills Body Attack N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW			
14:30		45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW					
15:15				45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
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			30' ESTÚDIO 2 S-Functional N3 SW			45' RPM Spinning N3 SW	
18:30	45' ESTÚDIO 1 Step N2 SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Step N2 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW		
19:00	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		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 Combat N4 SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW			
19:40							
20:15		45' ESTÚDIO 2 Step N2 SW		45' ESTÚDIO 2 Step N2 SW			
20:30			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat 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.