

Mapa de Aulas Solınca Matosinhos

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM RPM N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		
08:30	15' 4x4 ABS N1 SF	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW	15' 4x4 ABS N1 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		
09:30	45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	15' 4x4 ABS N1 SF		
10:15	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM RPM N3 SW
10:30	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW	15' 4x4 ABS N1 SF 45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45' ESTÚDIO 1 TRX BOOTCAMP N4 SF	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB
11:15	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	15' 4x4 ABS N1 SF		45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW				
12:45						15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	
13:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF		
14:30	15' 4x4 ABS N1 SF	15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	20' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB	15' 4x4 ABS N1 SF			
15:30	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		
16:00			50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
18:00	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW	15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	30' ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF		45' RPM RPM N3 SW	
18:30	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA 45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB 30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	
19:00	45' RPM RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
19:30	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	15' 4x4 ABS N1 SF 45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB 55' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	15' 4x4 ABS N1 SF 45' RPM RPM N3 SW		
20:30	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB			
21:05	15' 4x4 ABS N1 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		20' GINÁSIO S-Bike&Row 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.