

Mapa de Aulas Solínca Matosinhos

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
08:30	15' 4x4 ABS N1 SF		15' 4x4 ABS N1 SF				
09:30				30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	15' 4x4 ABS N1 SF		
10:15						55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
10:30	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	45' ESTÚDIO 1 TRX BOOTCAMP N4 SF			
11:15		15' 4x4 ABS N1 SF					55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
12:45						15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	
13:00					45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF		
14:30	15' 4x4 ABS N1 SF	15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF		15' 4x4 ABS N1 SF			
15:30			30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF				
16:00							
18:00		15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	30' ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF			
18:30				30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	
19:00					45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
19:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ABS N1 SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF	15' 4x4 ABS N1 SF		
20:30		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	15' 4x4 ALONGAMENTOS N1 SF				
21:05	15' 4x4 ABS N1 SF						

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