

Mapa de Aulas Solinca Matosinhos

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' RPM RPM N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW				
08:30		20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		
09:30			30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW				
10:15							45' RPM RPM N3 SW
10:30		30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW				55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW	
11:15					30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW	
12:30			20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW				
12:45							
13:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW			
14:30							
15:30					20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW		
16:00					30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
18:00	20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW					45' RPM RPM N3 SW	
18:30	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW			
19:00	45' RPM RPM N3 SW		20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW				
19:30	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	55' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' RPM RPM N3 SW		
20:30	45' RPM RPM N3 SW						
21:05		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		20' GINÁSIO S-Bike&Row N4 SW			

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.