

Mapa de Aulas Solinca Estoril

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:15				45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB	60' ESTÚDIO 2 YogaN1SB		
07:45			45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB				
08:30			60' ESTÚDIO 1 YogaN1SB				
09:00	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
09:15							60' ESTÚDIO 1 YogaN1SB
09:30		60' ESTÚDIO 2 YogaN1SB					
10:00		60' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB	60' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		60' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	
10:45							
11:00			45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		60' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
11:15							
11:30		60' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB					
11:45							
12:15	60' ESTÚDIO 2 YogaN1SB						
12:30							
12:45		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB			45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
13:15							
16:00	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
17:30		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB			45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
18:30		45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB					
19:30	60' ESTÚDIO 2 YogaN1SB			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB			
20:30		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB					

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

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