

Mapa de Aulas Solinca Estoril

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45					30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW		
07:15		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			
07:45							
08:30	45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW				
09:00							
09:15							
09:30							
10:00				45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			
10:45							45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW
11:00				45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW		
11:15						45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	
11:30							
11:45							
12:15							
12:30	45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW						
12:45		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW					
13:15		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW	30' ESTÚDIO 2 Les Mills Grit N4 SW		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		
16:00							
17:30							
18:30	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW	45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		
19:30		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW					
20:30				45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 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.