

Mapa de Aulas Solinca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB				30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB		
07:15		30 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW				
07:45	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB				30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB		
09:10						45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	
09:15						30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	
09:45	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB				
09:50			30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB				
10:00						45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	
10:05		30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB	30 ESTÚDIO 1 Hit N4 SW/SB		
10:40					30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF		
10:45		30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB		30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF			
10:50				30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW			
11:00						30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:15	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB					60 ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	
13:10	30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB		
17:40		45 SALA DE EXERCÍCIO CROSSTRAINING N5 SW/SB			45 SALA DE EXERCÍCIO CROSSTRAINING N5 SW/SB		
17:45	30 ESTÚDIO 3 Spinning N3 SW			30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW			
18:10	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Core N2 SF		30 ESTÚDIO 2 ABS 15 N1 SF	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
18:20	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW						
18:30		30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB				
18:35					30 ESTÚDIO 2 ABS 15 N1 SF		
18:45					30 ESTÚDIO 1 Step N2 SW		
18:50				30 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW		
19:00			45 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF				
19:05	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF						
19:10			45 ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA				
19:15		30 ESTÚDIO 1 Step N2 SW					
19:20	30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF						
19:30			45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW		
19:55		60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB					

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.