

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	30 ESTÚDIO 1 Hiit N4 SW/SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
07:45	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB				30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB		
09:10						45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB 30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	
09:15				30 ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA			
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 45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW 45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB
10:05		30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB	30 ESTÚDIO 1 Hiit N4 SW/SB		
10:35	30 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		30 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB				
10:40					30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF		45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW 45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB
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		30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW			
11:00						30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB 60 ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	
11:15	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB						
12:10						30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB	
13:10	30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW 45 SALA DE EXERCÍCIO CROSSTRaining N5 SW/SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB 30 ESTÚDIO 2 ABS 15 N1 SF	30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB 45 SALA DE EXERCÍCIO CROSSTRaining N5 SW/SB		
17:20		30 SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB					
17:40				30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW			
17:45	30 ESTÚDIO 3 Spinning N3 SW						
17:50					30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB		
18:00		30 ESTÚDIO 2 Hiit N4 SW/SB					
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			30 ESTÚDIO 2 Total N3 SB			
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			
19:00			45 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW			
19:05	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.

Mapa de Aulas Solinca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
19:10		30' ESTÚDIO 1 StepN2SW	45' ESTÚDIO 1 ZumbaN2SA				
19:20	30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2SF						
19:30		30' ESTÚDIO 2 TotalN3SB	45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW	45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW 60' ESTÚDIO 1 YogaN1SB			
20:00		60' ESTÚDIO 1 YogaN1SB					

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.