

Mapa de Aulas Solınca Cascais

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		
07:50				45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
08:05			20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF				
08:30	30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF						
08:35			30 ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM				
08:45				20 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF			
09:10			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
09:35		30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		30 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			
10:05			55 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		55 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:10	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB						
10:35		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:05						55 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	
11:35						30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
12:00			30 ESTÚDIO 3 +SILHUETA N3 SF		30 ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF		
12:35	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
13:05	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
13:10			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:20				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
13:45					20 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF		
16:05			20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF				
17:35	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
17:55		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
18:05			30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		
18:15	30 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
18:20				55 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB 45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			
18:35	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
18:55	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB				
19:05					30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
19:15		55 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:35	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		45 ESTÚDIO 3 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.