

Mapa de Aulas Solinca Cascais

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		
07:50							
08:05							
08:30							
08:35							
08:45							
09:10							
09:35			30' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
10:05							
10:10							
10:35						45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
11:05							
11:35							
12:00							
12:35							
13:05							
13:10							
13:20							
13:45							
16:05							
17:35							
17:55							
18:05			30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		
18:15	30' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW						
18:20				45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			
18:35		45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
18:55	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW						
19:05							
19:15							
19:35			45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.