

Mapa de Aulas Solinca Ermesinde light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	45 ESTÚDIO 1 FUNCIONAL TRAINING N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
08:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB			
09:00		45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB				
09:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
09:30	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB
09:45				45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW			
10:00			45 ESTÚDIO 2 CORPO E MENTE N2 SM	45 ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	
10:30	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
10:45					45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining		
11:00	45 ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		45 ESTÚDIO 2 MOBILIDADE N2 SF	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
11:30		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW
12:30	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 4 FUNCIONAL TRAINING N3 SF	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	45 ESTÚDIO 4 FUNCIONAL TRAINING N3 SF		
13:00	30 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF			30 ESTÚDIO 4 FUNCIONAL TRAINING N3 SF			
15:00	45 ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 MOBILIDADE N2 SF	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM	45 ESTÚDIO 2 TAI-CHI N1 SB	
15:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
15:30	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA			45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF		45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	
16:00		45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
16:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
17:00						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
17:30					45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 SALSATION N2 SY	
18:00			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				
18:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
18:30	45 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
18:45	45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining	45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW		45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB	45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining		
19:00	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		45 ESTÚDIO 2 MOBILIDADE N2 SF			
19:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF		
19:45	45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining	45 ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF	45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB		45 ESTÚDIO 4 N5 SW/SB CROSSTRaining		
20:00				45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
20:15	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF		45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		
20:30	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			
20:45	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 SALSATION N2 SY		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
			45 ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 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 Solınca Ermesinde light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
21:00		45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
21:15				30' ESTÚDIO 4 ABS N1 SF			

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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.