

Mapa de Aulas Solınca Ermesinde light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
08:30				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 2 PILATES N1 SB		
09:30	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB
09:45							
10:00							
10:15		45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB					
10:30					45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
10:45							
11:00				45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	
11:15							
11:30		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
12:30				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
13:00							
15:00		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		45 ESTÚDIO 2 TAI-CHI N1 SB	
15:15							
15:30						45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	
16:00		45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
16:30						45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
17:00							
17:30							
18:00			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				
18:15							
18:30		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
18:45				45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB			
19:00	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB					
19:15					45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:30							
19:45			45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB				
20:00				45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
20:15							
20:30							
20:45	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
21:00		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
21:15							

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.