

# Mapa de Aulas Solınca Ermesinde light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW						
08:30							
09:00							
09:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
09:30							
09:45				45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW			
10:00							45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	
10:30			45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	
10:45							
11:00							45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
11:30						45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW
12:30	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW						
13:00							
15:00							
15:15		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
17:30							
18:00							
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 BODY ATTACK N4 SW		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
18:45		45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW					
19:00							
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			
19:30		45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				
19:45							
20:00							
20:15	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			45 ESTÚDIO 4 U-CIRCUITO N3 SW 45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			
20:30	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			
20:45					45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
21:00		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
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.