

Mapa de Aulas Solınca Faro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
09:15				45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
09:20	30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
09:30				30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			
10:05	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:10				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
10:15				30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW
11:05							30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:10						30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	
13:00		30 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA					
13:05	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 N5 SW/SB CROSSTRaining		
13:10			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:15					30 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		
17:00		30 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF					
17:15				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
17:30	30 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF		
17:35		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
17:55	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB						
18:15					30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:20	30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB		
18:30			45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
19:00		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
19:10	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB				
19:15	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			
19:30	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 2 N5 SW/SB CROSSTRaining				
19:45			30 ESTÚDIO 3 +SILHUETA N3 SF	30 ESTÚDIO 3 +SILHUETA N3 SF 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 30 ESTÚDIO 3 +SILHUETA N3 SF		
19:55				30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
20:00	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		

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 recepção do Clube.