

Mapa de Aulas Solınca Foz light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30		20' GINÁSIO FUNCIONAL TRAINING N3 SF					
08:00	20' GINÁSIO ABS N1 SF						
09:00		45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	20' GINÁSIO ABS N1 SF				
09:15			45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
09:45						45' ESTÚDIO 1 BUMBUM N2 SB	
10:00	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		
10:15	45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:30		45' ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF					
10:45						45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:50					40' ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF		
11:00				45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
11:15	45' ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF						45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
11:30		20' GINÁSIO ABS N1 SF	45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
11:40					45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
11:45						45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
12:30				20' GINÁSIO ABS N1 SF			
16:00	20' GINÁSIO ABS N1 SF	20' GINÁSIO FUNCIONAL TRAINING N3 SF	30' ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		20' GINÁSIO ABS N1 SF		
18:00				45' ESTÚDIO 1 BUMBUM N2 SB			
18:15					45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
18:30	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 4 HIIT N4 SW/SB					
18:45			45' ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF				
19:00	45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
19:15		45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 4 BODY PUMP N3 SF			
19:30	45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF						
19:45		45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF					
20:40	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45' ESTÚDIO 4 CROSSTRaining N5 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.