

Mapa de Aulas Solınca Foz light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30		20' GINÁSIO FUNCTIONAL TRAINING N3 SF					
08:00	20' GINÁSIO ABS N1 SF						
09:00			20' GINÁSIO ABS N1 SF				
09:15							
09:45							
10:00							
10:15			45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			
10:30		45' ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF					
10:45							
10:50					40' ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF		
11:00							
11:15	45' ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF						
11:30		20' GINÁSIO ABS N1 SF					
11:40							
11:45							
12:30				20' GINÁSIO ABS N1 SF			
16:00	20' GINÁSIO ABS N1 SF	20' GINÁSIO FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			20' GINÁSIO ABS N1 SF		
18:00							
18:15					45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
18:30							
18:45			45' ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF				
19:00							
19:15				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							

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.