

Mapa de Aulas Solınca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
08:15			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				
08:30	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
08:45		45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
09:15						45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB
09:30	45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF
09:45		45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:00	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
10:30		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB					45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF
10:45				45 ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
11:00				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:15						45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	
11:45				45 ESTÚDIO 4 HIIT N4 SW/SB		45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
12:45	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
13:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	30 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	30 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF		
15:00	45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	45 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF	45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
15:30			45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
16:00	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
17:00				45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
17:30	45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF						
18:00		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 BODY JAM N2 SA	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
18:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF				
18:30	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
18:45	45 ESTÚDIO 4 CROSSTRaining N5 SW/SB						
19:00		45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF		
20:00		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB					
20:15					45 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF		
20:40	45 ESTÚDIO 2 SH'BAM N2 SA			45 ESTÚDIO 4 CROSSTRaining N5 SW/SB	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 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.

Mapa de Aulas Solinca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:45	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB 45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			

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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.