

Mapa de Aulas Solınca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15				45' ESTÚDIO 1 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			
08:15							
08:30							
08:45		45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF			45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
09:15							
09:30							45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF
09:45					45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
10:00							
10:15							
10:30							45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF
10:45				45' ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF			
11:00				45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
11:15							
11:45							
12:45	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
13:00		30' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		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 GAP EXPRESS N2 SF	45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
15:30							
16:00						45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
17:00				45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			
17:30	45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF						
18:00							
18:15		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF				
18:30							
18:45							
19:00					45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:15					45' ESTÚDIO 4 LOCALIZADA N3 SF		
19:30		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
20:00							
20:15					45' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF		
20:40							
20:45							

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.