

Mapa de Aulas Solínca Saldanha

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB 30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
07:30			30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 30 ESTÚDIO 1 BODY JAM N2 SA				
10:30		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
11:00			45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
11:30						50 ESTÚDIO 1 BODY JAM N2 SA	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB
12:00							30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
12:15		30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB					
12:30	30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		
12:45					30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
13:00		30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB					
13:05	30 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW						
13:10	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
13:15		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB			
18:05				30 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW			
18:10	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:20	50 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	30 ESTÚDIO 1 LES MILLS BARRE N2 SF		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:30		30 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB					
19:00	50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 50 ESTÚDIO 1 BODY JAM N2 SA					
19:05			30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
19:15	30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			30 ESTÚDIO 1 LES MILLS BARRE N2 SF			
19:30	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				30 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		
19:40			50 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				
19:45		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					

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