

Mapa de Aulas Solinca Coimbra

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45			30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW				
07:00	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Power JumpN4SW		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		
07:15		45' ESTÚDIO 2 LocalizadaN3SF	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		30' ESTÚDIO 3 Les Mills GritN4SW		
08:00	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Power JumpN4SW	45' ESTÚDIO 2 LocalizadaN3SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF		
08:30		45' ESTÚDIO 2 YogaN1SB					
09:00	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	30' ESTÚDIO 3 CoreN3SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW		
09:15					30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	
09:30	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW
09:45		30' ESTÚDIO 2 3BN2SF					
10:00	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW			30' ESTÚDIO 3 3BN2SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW
10:15						45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB
10:30	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW 45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		
10:45				30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF			
11:15						45' ESTÚDIO 2 GAPN2SF 45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF
11:30	45' ESTÚDIO 3 ZumbaN2SA	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 3 ZumbaN2SA	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		
12:15						45' ESTÚDIO 2 YogaN1SB	
12:30	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 2 YogaN1SB 45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW		
13:30	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF		
14:30	30' ESTÚDIO 2 GAPN2SF	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW		45' ESTÚDIO 3 ZumbaN2SA		
15:00						15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF	
15:30	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	30' ESTÚDIO 3 CoreN3SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	30' ESTÚDIO 3 3BN2SF	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW	
16:00				45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW			
16:15		30' ESTÚDIO 3 Les Mills GritN4SW					
16:30			45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF
16:45	30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW						
17:00		15' ESTÚDIO 3 ABS 15N1SF		45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF			
17:30	30' ESTÚDIO 2 GAPN2SF	45' Estúdio RPM CycleN3SW	30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW		30' ESTÚDIO 2 3BN2SF	30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW	

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

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

Mapa de Aulas Solinca Coimbra

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:15	30' ESTÚDIO 3 Core N3 SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	
	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF			
18:30	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW				
19:15	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Combat N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Power Jump N4 SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW		
	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB			
19:30	45' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW	45' Estúdio RPM Cycle N3 SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 3 Core N3 SF		
20:15	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Combat N4 SW	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Step N4 SW		
20:30	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45' Estúdio RPM Les Mills RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 3 S-Functional N3 SW			
21:15	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	15' ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF		

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