

Mapa de Aulas Solinca Coimbra

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF						
07:15		45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF					
08:00	15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF		45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF		
08:30							
09:00	45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF	30 ESTÚDIO 3 Core N3 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF				
09:15						45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	
09:30							
09:45		30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF					
10:00				30 ESTÚDIO 3 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF		
10:15							
10:30		45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF				
10:45				30 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF			
11:15						45 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF
11:30							
12:15							
12:30	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF				
13:30	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		
14:30	30 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF						
15:00						15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	
15:30		30 ESTÚDIO 3 Core N3 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	30 ESTÚDIO 3 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF		
16:00							
16:15							
16:30						45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF
16:45							
17:00		15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF		45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF			
17:30	30 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF				30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF		
18:15	30 ESTÚDIO 3 Core N3 SF			45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF	15 ESTÚDIO 3 ABS 15 N1 SF	
18:30							
19:15		45 ESTÚDIO 3 Localizada N3 SF	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF				
19:30					30 ESTÚDIO 3 Core N3 SF		
20:15	45 ESTÚDIO 3 Les Mills Body Pump N3 SF			30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF			
20:30							
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.