

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 Power JumpN4SW		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW			
07:15					30' ESTÚDIO 3 Les Mills GritN4SW		
08:00			30' ESTÚDIO 3 Les Mills Power JumpN4SW				
08:30							
09:00				45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW		
09:15					30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW		
09:30						30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW	
09:45							
10:00	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW						45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW
10:15						45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW	
10:30	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW						
10:45							
11:15						45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	
11:30			45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW				
12:15							
12:30		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	30' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW		
13:30							
14:30			45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW				
15:00							
15:30						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							
16:45	30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW						
17:00							
17:30		45' Estúdio RPM CycleN3SW	30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW			30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW	
18:15	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body AttackN4SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW			
18:30		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW				
19:15	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW 45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW			45' ESTÚDIO 3 Les Mills Power JumpN4SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW		
19:30		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW	45' Estúdio RPM CycleN3SW	45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW			
20:15			45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW		45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW		
20:30		45' Estúdio RPM Les Mills RPMN3SW		30' ESTÚDIO 3 S-FunctionalN3SW			
21:15							

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.