

Mapa de Aulas Solinca Sassoeiros

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hit		45 ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		45 ESTÚDIO BIKE N3 SW Les Mills RPM		
08:00		45 ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga			45 ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		
08:30		30 ESTÚDIO 1 N3 SF Core		30 ESTÚDIO 1 N3 SF Core			
08:45				45 ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates			
09:00	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		45 ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		45 ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
09:15		30 ESTÚDIO BIKE N3 SW Spinning		45 ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hit			
09:30						45 ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	
10:00	45 ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15		45 ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15		45 ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos	60 ESTÚDIO BIKE N3 SW Spinning	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump
10:15		45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
10:30						30 ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	
11:00	45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates						45 ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance
11:15						45 ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	
						45 ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos	
13:00		45 ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos		45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
13:15	30 ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		30 ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	30 ESTÚDIO BIKE N3 SW Les Mills RPM			
18:00	45 ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates						
18:20	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Core						
18:30		45 ESTÚDIO BIKE N3 SW Les Mills RPM	45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
		45 ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45 ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba				
19:15	45 ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump						
	45 ESTÚDIO BIKE N3 SW Spinning						
19:20		45 ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance					
19:30			30 ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	30 ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hit	45 ESTÚDIO BIKE N3 SW Spinning		
19:45					45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
20:10		60 ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	45 ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos	60 ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga			
20:15	45 ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates						

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.