

Mapa de Aulas Solinca Sassoeiros

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00							
08:30		30' ESTÚDIO 1 CoreN3SF		30' ESTÚDIO 1 CoreN3SF			
08:45							
09:00	45' ESTÚDIO 1 LocalizadaN3SF		45' ESTÚDIO 1 LocalizadaN3SF		45' ESTÚDIO 1 LocalizadaN3SF		
09:15							
09:30							
10:00	45' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1SF		45' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1SF		45' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF
10:15							
10:30							
11:00							
11:15						45' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF	
13:00		45' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF					
13:15	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF						
18:00							
18:20	45' ESTÚDIO 1 CoreN3SF						
18:30		45' ESTÚDIO 1 LocalizadaN3SF		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 1 LocalizadaN3SF		
19:15	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF						
19:20							
19:30							
19:45							
20:10			45' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF				
20:15							

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 recepção do Clube.