

Mapa de Aulas Solinca Defensores de Chaves

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		
08:00	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
09:30	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
09:45					45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
10:00				45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF 45 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW
10:15						45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	
10:30	45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF						
10:45		45 ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA	45 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB 45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			
11:00		45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB					
11:15						45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:30	45 ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF				45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF		
11:45			45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF				
12:00						15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF
12:15		45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
12:30	45 ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA 45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		30 ESTÚDIO 2 Les Mills Grit N4 SW	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW		
12:45		45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			
13:00	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF 45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF 60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB		
13:05	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW						
13:15		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW 45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB	45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
13:30	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
16:00		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	
17:00				45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF			
17:15					45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		
18:00	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF					15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	
18:15		45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		
18:30		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW			
19:00	45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF			
19:15	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
19:30		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW 45 ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF 60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			

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 recepção do Clube.

Mapa de Aulas Solinca Defensores de Chaves

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:15		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			
20:30		30' ESTÚDIO 2 GAP N2 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.