

Mapa de Aulas Solinca Defensores de Chaves

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00			45'ESTÚDIO 2 PilatesN1SB				
08:00							
09:30	45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
09:45							
10:00				45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		45'ESTÚDIO 1 YogaN1SB	
10:15							
10:30							
10:45			45'ESTÚDIO 1 TRXN3SB 45'ESTÚDIO 2 PilatesN1SB				
11:00		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB					
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB	45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB			
12:30							
12:45							
13:00					60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB		
13:05							
13:15				30'ESTÚDIO 1 TRXN3SB			
13:30	45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
16:00							
17:00							
17:15					45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
18:00							
18:15		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB			
18:30							
19:00							
19:15	45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
19:30			45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB	60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB			
20:15		60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB					
20:30							

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

N4Nível 4

N5Nível 5

SBSmart Balance

SASmart Age

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.