

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 2 Les Mills Body Pump N3 SF			
08:00	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
09:30							
09:45					45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
10:00						15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	
10:15							
10:30	45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF						
10:45				45 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			
11:00							
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							
12:30		30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF					
12:45							
13:00	15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		
13:05							
13:15		45 ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
13:30							
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							
18:00	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF					15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF	
18:15							
18:30		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF				
19:00		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF		15 GINÁSIO ABS 15 N1 SF			
19:15							
19:30				45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF			
20:15							
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 recepção do Clube.