

Mapa de Aulas Solinca Defensores de Chaves

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW		
08:00							
09:30							
09:45							
10:00							45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW
10:15						45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW	
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			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			45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW				
13:05	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW						
13:15		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW					
13:30							
16:00							
17:00							
17:15							
18:00							
18:15					45' ESTUDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		
18:30				45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW			
19:00	45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW						
19:15							
19:30		45' ESTUDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW 45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW					
20:15				45' ESTÚDIO BIKE Les Mills RPM N3 SW			
20:30							

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.