

Mapa de Aulas Solınca Alfragide

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB 45 RPM RPM N3 SW		
09:10						45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
09:50						45 RPM RPM N3 SW	
10:05	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW		
10:20			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF
11:05	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 RPM RPM N3 SW
11:20		45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:35							30 ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA
12:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
12:50	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				
13:05				45 RPM RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF		
16:05		30 ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA		30 ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA		45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	
17:50					30 ESTÚDIO 2 CIRCUITO N2 SA		
18:20	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			
18:35			45 RPM RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW		
18:50	45 RPM RPM N3 SW				45 RPM RPM N3 SW		
19:05			45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
19:20		45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
19:35	45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		105 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		
19:50		45 RPM RPM N3 SW					
20:10		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW			
20:20				30 ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF			
20:35	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF						
21:05	30 RPM RPM N3 SW						

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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.