

Mapa de Aulas Solınca Alfragide

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW		45 RPM RPM N3 SW		
09:10							
09:50						45 RPM RPM N3 SW	
10:05			45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW		
10:20						45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	
11:05							45 RPM RPM N3 SW
11:20							
11:35							
12:35					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			
16:05							
17:50							
18:20	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW						
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							
19:20		45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW					
19:35	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				105 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		
19:50		45 RPM RPM N3 SW					
20:10				45 RPM RPM N3 SW			
20:20							
20:35							
21:05	30 RPM RPM N3 SW						

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.