

Mapa de Aulas Solinca Lagoas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF					
07:15	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW	45' ESTÚDIO 3 YogaN1SB	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	45' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1SF	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW		
07:30		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB					
08:05	30' ESTÚDIO 2 LocalizadaN3SF			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB			
09:15						45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	
09:30	45' ESTÚDIO 3 PilatesN1SB		45' ESTÚDIO 3 PilatesN1SB		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		45' ESTÚDIO 2 GAPN2SF
10:00	30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB	30' ESTÚDIO 2 CircuitoN3SA	30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF	30' ESTÚDIO 2 GAPN2SF			
10:30	30' ESTÚDIO 3 GAPN2SF	45' ESTÚDIO 3 Alongamentos 15N1SF	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB 45' ESTÚDIO 3 Alongamentos 15N1SF	45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	55' ESTÚDIO 3 Les Mills Body CombatN4SW 45' ESTÚDIO 1 YogaN1SB	45' ESTÚDIO 2 Alongamentos 15N1SF
10:45						45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW	
11:15	45' ESTÚDIO 3 PilatesN1SB 45' ESTÚDIO 2 CoreN3SF						
11:20							45' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1SF
11:30		45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 2 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 2 ZumbaN2SA
11:40						45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW
12:15		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB			
12:45	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power JumpN4SW 45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body StepN4SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	30' ESTÚDIO 3 GAPN2SF 30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW 45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF		
13:00	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 1 YogaN1SB	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB 30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB		
15:00			45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB				
16:00		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB		30' ESTÚDIO 2 CircuitoN3SA			
17:30	30' ESTÚDIO 3 GAPN2SF						
18:00				30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB			
18:15	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB 30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF	30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW	30' ESTÚDIO 2 GAPN2SF		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF		
18:30		45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB 45' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF			
18:45			45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body PumpN3SF	45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW 30' ESTÚDIO 2 Les Mills GritN4SW			
19:05			45' ESTÚDIO 4 Les Mills RPMN3SW	30' ESTÚDIO 3 LocalizadaN3SF			
19:15	45' ESTÚDIO 1 PilatesN1SB						
19:20			45' ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1SF				
19:30		45' ESTÚDIO 1 YogaN1SB					
19:40			30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB			
20:10	30' ESTÚDIO 3 CircuitoN3SA		30' ESTÚDIO 2 TRXN3SB				

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

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