

Mapa de Aulas Solinca Lagoas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
07:15		45' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB					
07:30		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
08:05				45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB			
09:15						45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	
09:30	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB		
10:00	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
10:30				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		45' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	
10:45							
11:15	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB						
11:20							
11:30			45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB		45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	
11:40							
12:15				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
12:45							
13:00	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
15:00			45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB				
16:00		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
17:30							
18:00				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
18:15	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB						
18:30		45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB				
18:45							
19:05							
19:15	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
19:20							
19:30		45' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB					
19:40				45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB			
20:10			30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB				

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 receção do Clube.