

Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW		
09:30	45 ESTÚDIO 2 BODY STEP N4 SW	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB
10:30	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW
	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW
11:30		30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF		30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:45	45 ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
14:30	30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		
15:30	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
16:30	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB			
17:00						45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
17:30					45 RPM RPM N3 SW		
18:00	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB			30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF	ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	
				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
18:30	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW		
	45 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
19:00			45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 3 ZUMBA N2 SA		
19:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		45 RPM RPM N3 SW		
	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW					
20:00			45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF				
20:30	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	60 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW					
	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA			60 ESTÚDIO 1 STEP 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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.