

Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30					45' RPM RPM N3 SW		
09:30	45' ESTÚDIO 2 BODY STEP N4 SW						
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' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW
11:30						45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	
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			
14:30							
15:30							
16:30							
17:00							
17:30					45' RPM RPM N3 SW		
18:00						45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
18:30	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 STEP N3 SW 45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW		
19:00			45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW			
19:30	45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45' RPM RPM N3 SW		
20:00							
20:30	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	60' ESTÚDIO 1 STEP N3 SW		60' ESTÚDIO 1 STEP 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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.