

Mapa de Aulas Solinca Colombo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:15	45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		
08:05		30 ESTÚDIO 4 Core N3 SF					
09:00							
09:45							
10:00							45 BOX Circuit Training N3 SF
10:15							45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF
10:30	30 ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	30 ESTÚDIO 4 GAP N2 SF		
11:00							
11:15						45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:30							
12:00							
12:15	45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF				
12:30							
13:05							
15:15							
15:30							
16:00	45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		30 ESTÚDIO 4 GAP N2 SF				
18:00					45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		
18:30			45 ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	55 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF			
18:45							
19:00	55 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF						
19:15	45 ESTÚDIO 3 Core N3 SF						
19:20							
19:30		45 ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF					
19:40							
20:15			30 ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45 ESTÚDIO 4 Core N3 SF			
20:20							

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SB Smart Balance

SA Smart Age

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.