

Mapa de Aulas Solinca Colombo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:15		45' RPM Les Mills RPM N3 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW			
08:05	30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW		30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW		
09:00							
09:45							
10:00							
10:15						45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Combat N4 SW	
						45' RPM Les Mills RPM N3 SW	
10:30							
11:00							
11:15							
11:30							
12:00							
12:15	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Step N4 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
12:30		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW			
13:05	30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 SW	30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Attack N4 SW			
15:15							
15:30							
16:00							
18:00	45' ESTÚDIO 3 Step N2 SW			30' ESTUDIO 4 Les Mills Body Step N4 SW			
18:30	30' RPM Les Mills Sprint N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Power Jump N4 SW				
	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Power Jump N4 SW	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Attack N4 SW					
18:45				30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW			
19:00							
19:15					45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
19:20	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Combat N4 SW		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Combat N4 SW	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Attack N4 SW			
19:30			45' RPM Les Mills RPM N3 SW				
19:40				30' RPM Les Mills Sprint N4 SW			
20:15	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Attack N4 SW						
20:20		30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 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.