

Mapa de Aulas Solınca Ermesinde

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45' RPM RPM N3 SW				
10:15		45' RPM RPM N3 SW					
10:45							45' RPM RPM N3 SW
11:15							
11:45						45' RPM RPM N3 SW	
12:45		45' RPM RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
14:45							
15:45							
17:00							
18:15				45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW	
18:30	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			
19:00	45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW				
19:30		45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
21:10	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			30' RPM RPM 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.