

Mapa de Aulas Solınca Gaia

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		
08:30		45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF			
09:30	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB
10:15	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW		45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA
10:30	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF
11:30						45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF
12:45	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
15:30	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			30 ESTÚDIO 2 3B N2 SF		
16:00	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
16:30						45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	
17:30						45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	
18:20	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA			
18:30	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
19:20	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		
19:30	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB 45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
20:30	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			
20:40	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.