

Mapa de Aulas Solinca Matosinhos

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00	45 RPM Spinning N3 SW		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		
07:40	30 4x4 S-Functional N3 SW	30 ESTÚDIO 2 POWER JUMP EXPRESS SW	30 4x4 S-Functional N3 SW	30 RPM RPM EXPRESS SW	30 4x4 S-Functional N3 SW		
08:15							
09:30		30 ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW			30 ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW		
10:30	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW 45 RPM Spinning N3 SW		45 RPM Spinning N3 SW	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Step N4 SW 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45 RPM Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW	45 RPM Les Mills RPM N3 SW
11:30						45 RPM Spinning N3 SW 30 4x4 S-Functional N3 SW	45 RPM Spinning N3 SW 30 4x4 S-Functional N3 SW
12:45		45 RPM Les Mills RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW		45 RPM Les Mills RPM N3 SW		
15:00							
15:30							
16:00							30 4x4 S-Functional N3 SW
17:30							
18:30	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW 45 RPM Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW			
19:00		45 RPM Les Mills RPM N3 SW		45 RPM Les Mills RPM N3 SW	45 RPM Les Mills RPM N3 SW		
19:30		55 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW					
20:15	45 RPM Les Mills RPM N3 SW		30 ESTÚDIO 1 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 receção do Clube.