

Mapa de Aulas Solinca Loures

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20	45 RPM RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	30 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		
09:05		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
09:20					45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
10:05		45 ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB	30 RPM RPM EXPRESS N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
10:20	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF						45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
10:35							45 RPM RPM N3 SW
10:50	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB						
11:05		45 ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
11:15							45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA
11:20						45 RPM RPM N3 SW	
11:35							45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:00				30 ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW		45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	
12:00						45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
12:35	30 ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF						
13:05		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP EXPRESS N3 SF	30 RPM RPM EXPRESS N3 SW	30 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE EXPRESS N1 SB		
18:35	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:35	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:35	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			
19:20			45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
19:35	45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45 RPM RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW			
19:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		

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.