

Mapa de Aulas Solınca 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		30 ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		
09:05							
09:20							
10:05			45 RPM RPM N3 SW		30 RPM RPM EXPRESS N3 SW		
10:20							
10:35							45 RPM RPM N3 SW
10:50							
11:05							
11:15							
11:20						45 RPM RPM N3 SW	
11:35							
12:00				30 ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW			
12:35							
13:05			30 RPM RPM EXPRESS N3 SW				
18:35	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			
19:20							
19:35	45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45 RPM RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	45 ESTÚDIO 2 STEP 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.