

Mapa de Aulas Solinca Vasco da Gama

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 RPM RPM N3 SW		
08:35		30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
10:05						45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW
11:05	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
12:15	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
12:35	30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB	30 RPM RPM N3 SW 30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 RPM RPM N3 SW		
13:20	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
16:05	30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB				
18:35	30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45 RPM RPM N3 SW	45 RPM BIKE N3 SW		
18:45	50 RPM RPM N3 SW						
19:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45 RPM RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:45				30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF			

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.