

Mapa de Aulas Solínca Vasco da Gama

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:35							
08:35			45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
10:05							
11:05	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
12:15		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB					
12:35	30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB			45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
13:20							
16:05	30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 TRX N3 SB				
18:35							
18:45							
19:35		45 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:45							

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 5	SF Smart Fit	SW Smart Weight	

INFORMAÇÕES:

A Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.