

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 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
08:35		30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF					
10:05							
11:05		30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
12:15			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
12:35		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
13:20	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
16:05							
18:35	30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:45							
19:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:45				30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF			

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