

Mapa de Aulas Solínca Vasco da Gama

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:35		45' RPM RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' RPM RPM N3 SW		
08:35							
10:05						45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW
11:05							
12:15	45' RPM RPM N3 SW						
12:35		30' RPM RPM N3 SW			45' RPM RPM N3 SW		
13:20		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			
16:05							
18:35		45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		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' RPM RPM N3 SW				
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.