

Mapa de Aulas Solínca Vila do Conde

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW			
09:30		30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF 30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF		30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF 30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF 30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
09:45						45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	
10:00	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
10:15					45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW
11:00	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB 45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB		45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 RPM N3 SW	
11:45							45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:45	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB 45 RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB 45 RPM N3 SW	50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 30 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW 50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 30 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW		
16:00	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF 30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF	30 ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW 30 ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 TRX STRONG N4 SF 45 ESTÚDIO 2 TRX STRONG N4 SF		
18:30			30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF 30 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF				
18:45	45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA			45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW		
19:00		45 RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 45 RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW 45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB 45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB		
19:15		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
19:30	45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB 45 ESTÚDIO 2 BUTI YOGA N2 SB						
19:45	45 RPM BIKE N3 SW 45 RPM BIKE N3 SW 45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
20:00		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	40 PISCINA BUTI YOGA N2 SB 40 PISCINA BUTI YOGA N2 SB			

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

Mapa de Aulas Solınca Vila do Conde

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:30	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB						

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 recepção do Clube.