

Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45'FUNCTIONAL ZONE CalisteniaN4SA			45'FUNCTIONAL ZONE CalisteniaN4SA		
07:30	30'ESTÚDIO 1 HiitN4SW/SB	30'ESTÚDIO 1 TotalN3SB	30'ESTÚDIO 1 GAPN2SF	30'ESTÚDIO 1 HiitN4SW/SB	30'ESTÚDIO 3 CycleN3SW		
08:45	60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB		60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB				
09:00		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		60'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB	30'ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF		
09:10						45'ESTÚDIO 1 MobilidadeN2SF	
09:40					45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
10:05						30'ESTÚDIO 3 CycleN3SW	
10:10							30'ESTÚDIO 1 HiitN4SW/SB
10:15	45'ESTÚDIO 3 CycleN3SW	30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF	45'ESTÚDIO 3 CycleN3SW	30'ESTÚDIO 1 ZumbaN2SA	30'ESTÚDIO 2 HiitN4SW/SB		
10:45						60'ESTÚDIO 2 YogaN1SB	
10:50						30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF	30'ESTÚDIO 1 TotalN3SB
11:00					30'ESTÚDIO 1 GAPN2SF		
11:30						45'ESTÚDIO 1 ZumbaN2SA	30'ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2SF
12:10	45'FUNCTIONAL ZONE CROSSTRAININGN5SW/SB	45'FUNCTIONAL ZONE Circuit TrainingN3SF	30'ESTÚDIO 2 StepN2SW	45'FUNCTIONAL ZONE CROSSTRAININGN5SW/SB	45'FUNCTIONAL ZONE Circuit TrainingN3SF		
	45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		30'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
13:10	30'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	30'ESTÚDIO 2 TRXN3SB	30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF	30'ESTÚDIO 1 GAPN2SF	30'ESTÚDIO 3 CycleN3SW		
17:45		45'ESTÚDIO 2 MobilidadeN2SF	45'ESTÚDIO 1 Les Mills CoreN2SF	30'ESTÚDIO 1 HiitN4SW/SB	30'ESTÚDIO 2 TRXN3SB		
		30'ESTÚDIO 1 GAPN2SF					
18:30	60'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF	30'ESTÚDIO 3 CycleN3SW	30'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	45'ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	30'ESTÚDIO 1 StepN2SW		
	30'ESTÚDIO 2 TRXN3SB			45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB	30'ESTÚDIO 2 GAPN2SF		
18:40		30'ESTÚDIO 1 Les Mills CoreN2SF	45'ESTÚDIO 3 CycleN3SW				
		30'ESTÚDIO 2 TRXN3SB	45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF				
19:05					60'ESTÚDIO 2 YogaN1SB		
19:10	45'ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		30'ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF		
19:20		30'ESTÚDIO 1 HiitN4SW/SB		45'ESTÚDIO 1 ZumbaN2SA			
		30'ESTÚDIO 2 StepN2SW		45'ESTÚDIO 3 CycleN3SW			
19:30			30'ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW	30'ESTÚDIO 2 GAPN2SF			
19:40	60'ESTÚDIO 3 CycleN3SW						
	45'ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW						
19:45			45'ESTÚDIO 2 ZumbaN2SA				
20:05			60'ESTÚDIO 1 YogaN1SB				
20:10		45'FUNCTIONAL ZONE CROSSTRAININGN5SW/SB		45'ESTÚDIO 1 PilatesN1SB			
		30'ESTÚDIO 3 CycleN3SW					
20:30	30'ESTÚDIO 1 GAPN2SF						
20:35			45'FUNCTIONAL ZONE CalisteniaN4SA				

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

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