

Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:30			30' ESTÚDIO 1 GAPN2 SF				
08:45							
09:00					30' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2 SF		
09:10						45' ESTÚDIO 1 MobilidadeN2 SF	
09:40							
10:05						30' ESTÚDIO 2 Les Mills CoreN2 SF	
10:10							
10:15		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF					
10:45							
10:50					30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF		
11:00					30' ESTÚDIO 1 GAPN2 SF		
11:30							30' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2 SF
12:10		45' FUNCTIONAL ZONE Circuit TrainingN3 SF			45' FUNCTIONAL ZONE Circuit TrainingN3 SF		
13:10			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF	30' ESTÚDIO 1 GAPN2 SF			
17:45		30' ESTÚDIO 1 GAPN2 SF 45' ESTÚDIO 2 MobilidadeN2 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills CoreN2 SF				
18:30	60' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF				30' ESTÚDIO 2 GAPN2 SF		
18:40		30' ESTÚDIO 1 Les Mills CoreN2 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF				
19:05							
19:10					30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF		
19:20							
19:30				30' ESTÚDIO 2 GAPN2 SF			
19:40							
19:45							
20:05							
20:10							
20:30	30' ESTÚDIO 1 GAPN2 SF						
20:35							

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.