

Mapa de Aulas Solinca Saldanha

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF	30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB		
07:50	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF	30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW		
08:00	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF					
09:45						30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	
10:25						50 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	
10:30							45 ESTÚDIO 1 Total N3 SB
11:25						60 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Jam N2 SA	
11:30							45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB
12:15	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB						
12:30	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW 30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Jam N2 SA	30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF 30 ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW	30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW 30 ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB 30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB 45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW 45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB 30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		
13:00	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF		15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF		15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF
13:10	30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB 30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW 30 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 2 Hiit N4 SW/SB 30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB 30 ESTÚDIO 1 Hiit N4 SW/SB		
13:45	30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF						
15:15		30 ESTÚDIO 2 Core N3 SF	30 ESTÚDIO 2 Bunda N3 SB				
16:00	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF	30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF	30 ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
17:40		30 ESTÚDIO 2 Bunda N3 SB					
18:15			30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF				
18:20	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Total N3 SB		50 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB			
18:30				30 ESTÚDIO 1 Zumba N2 SA	45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW		
18:45	30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW						
18:50		30 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW					
19:00		50 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Jam N2 SA 15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF	45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF	15 FUNCTIONAL ZONE ABS 15 N1 SF		
19:10			30 ESTÚDIO 2 Total N3 SB	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF			
19:15	30 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	60 ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB		
19:20	30 ESTÚDIO 2 Total N3 SB						
19:30		30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
19:45			45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB				
20:00	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		50 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	30 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Jam N2 SA			

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