

Mapa de Aulas Solinca Saldanha

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15				30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF			
07:50		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF			
08:00	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF					
09:45							
10:25							
10:30							
11:25							
11:30							
12:15							
12:30		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF		
13:00	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF		15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF		15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF
13:10							
13:45	30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2SF						
15:15		30' ESTÚDIO 2 CoreN3SF					
16:00		30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2SF	30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2SF	30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2SF			
17:40							
18:15			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF				
18:20							
18:30							
18:45							
18:50							
19:00		15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF		15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF	15' FUNCTIONAL ZONE ABS 15N1SF		
19:10				30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3SF			
19:15							
19:20							
19:30							
19:45							
20:00							

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.