

Mapa de Aulas Solinca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
08:45							
09:15							
09:30						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
09:45							45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:00							
10:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
10:30							
10:45						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
11:00			45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:15							
12:45			45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
13:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
15:00							
15:15							
15:30	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW						
16:00							
17:00						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
17:30							
18:00							
18:15			45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW				
18:30		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
18:40							
18:45							
19:00							
19:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW						
19:45							
20:05							
20:40							
20:45		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			

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 recepção do Clube.