Mapa de Aulas Solinca Lumiar

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10			45' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB		45' ESTÚDIO 1 **BODY BALANCE** N1 SB		
08:10							
08:30				50' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB			
08:45		55' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB			55' ESTÚDIO 1 **YOGA** N1 SB		
09:05							
09:20							55' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB
09:30				50' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB			
10:20	45' ESTÚDIO 2 **YOGA** N1 SB		55' ESTÚDIO 1 **YOGA** N1 SB			55' ESTÚDIO 3 **YOGA** N1 SB	
10:30				45' ESTÚDIO 1 **BODY BALANCE** N1 SB			
11:15							
11:20		45' ESTÚDIO 1 **BODY BALANCE** N1 SB					
11:35							
12:20							
12:45	45' ESTÚDIO 1 **BODY BALANCE** N1 SB						
13:05							
13:15							
15:00	45' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB			45' ESTÚDIO 1 **BODY BALANCE** N1 SB			
18:05							
18:20							
18:30			55' ESTÚDIO 3 **BODY BALANCE** N1 SB				
18:35				55' ESTÚDIO 3 **PILATES** N1 SB			
18:45					45' ESTÚDIO 1 **PILATES** N1 SB		
18:55							
19:05	55' ESTÚDIO 3 **PILATES** N1 SB						
19:20							
19:30							
19:35		45' ESTÚDIO 3 **BODY BALANCE** N1 SB	55' ESTÚDIO 3 **YOGA** N1 SB				
20:10	45' ESTÚDIO 3 **PILATES** N1 SB						

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.