

# Mapa de Aulas Solinca Matosinhos

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15					45' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		
08:30							
09:30		45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB					
10:15	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB			
10:30					55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB
11:15	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB			45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
12:30							
12:45							
13:00							
14:30			20' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB				
15:30	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB					
16:00			50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB				
18:00							
18:30	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB				55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		
19:00		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB					
19:30	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB				
20:30					50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		
21:05							

## 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.