

Mapa de Aulas Solinca Almada Classic

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW						
09:00	45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
09:15		30 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF					
09:30						60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	
10:00		60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB					
10:25						45 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW	
10:30	45 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB				
11:15					45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB		
11:30				30 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	
12:10	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	30 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF			
12:35					45 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW		
13:00			45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB				
15:00				45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
15:30		30 ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF					
18:00		30 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB		45 ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB		
18:30	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF			30 ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			
18:45				45 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW			
19:05		45 ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW			45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		
19:15				60 ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			
19:25			45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF				
19:30					45 ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		
19:40	45 ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB						
20:20	45 ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45 ESTÚDIO 2 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.