

# Mapa de Aulas Solınca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
09:00	50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						
09:10		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB	50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
09:30			30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	50 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
10:00	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	30 ESTÚDIO 2 HIT N4 SW/SB		60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		60 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
10:10							50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
10:15						30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
10:20			50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				
10:30	30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
11:00						30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
11:10	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
11:20	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
11:30		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB			
11:50						30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
12:00							50 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW
12:15			30 ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF				
12:30	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB	50 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 CX WORX N2 SF	
13:05			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:15	30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
13:30					30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
14:00		30 ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF					
14:30				30 ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF			
15:45		30 ESTÚDIO 1 HIT N4 SW/SB		30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB			
17:30	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
18:10	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:15	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW				30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
18:20		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
18:30			50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:50	30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA			50 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:00		30 ESTÚDIO 2 HIT N4 SW/SB	50 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
19:15				30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:30	50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	50 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		50 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
19:50				30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
20:00	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW						
20:10			30 ESTÚDIO 1 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.