

Mapa de Aulas Solínca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB						
09:00	50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						
09:10		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 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			
10:00	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			
10:10							
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			
11:20	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
11:30				30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB			
11:50							
12:00							
12:15							
12:30		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB					
13:05							
13:15		30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
13:30					30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
14:00							
14:30							
15:45				30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB			
17:30	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						
18:10				50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:15							
18:20		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
18:30							
18:50							
19:00							
19:15							
19:30							
19:50				30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
20:00							
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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.