

Mapa de Aulas Solinca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
09:00							
09:10							
09:30							
10:00							
10:10							50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
10:15							
10:20							
10:30							
11:00							
11:10							
11:20							
11:30		30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
11:50							
12:00							
12:15			30' ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF				
12:30					30' ESTÚDIO 1 CX WORX N2 SF		
13:05			30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:15							
13:30							
14:00		30' ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF					
14:30				30' ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF			
15:45							
17:30		30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
18:10							
18:15							
18:20							
18:30			50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:50					30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:00							
19:15				30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:30	50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
19:50							
20:00							
20:10							

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 recepção do Clube.