

Mapa de Aulas Solínca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10					30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
09:00							
09:10							
09:30							
10:00						60' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
10:10							
10:15							
10:20							
10:30							
11:00						30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
11:10							
11:20							
11:30							
11:50							
12:00							50' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW
12:15							
12:30	30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		50' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
13:05							
13:15							
13:30							
14:00							
14:30							
15:45							
17:30				30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
18:10	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW						
18:15	30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW				30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
18:20							
18:30							
18:50				50' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
19:00			50' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
19:15							
19:30		50' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		50' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
19:50							
20:00	30' ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW						
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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.