

Mapa de Aulas Solinca Alvalade

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				
07:20	30 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 50 ESTÚDIO 1 N5 SW/SB CROSSTRAINING	30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB 30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 30 ESTÚDIO 1 N5 SW/SB CROSSTRAINING		
09:35						60 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
10:05		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
10:15			30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB			
10:30							30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
10:35						50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	
10:50				30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	
11:00					50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
11:20							30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB
12:10				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	
12:30		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
12:35	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
12:45			30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
12:50	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
13:05	30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB			30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB			
13:10		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				
13:15					30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		
13:20		30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
18:00			30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				
18:15				50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
18:20	30 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
18:30	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB				30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
18:40			30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB				
18:45		30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB					
19:00	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			30 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:10							
19:15			30 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
19:30		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB					
19:40				30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
19:45	50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			

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.