

Mapa de Aulas Solınca 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	30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB					
09:35							
10:05							
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							
12:10				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	
12:30			30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
12:35		30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		50 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
12:45							
12:50			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB				
13:05	30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB						
13:10		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
13:15							
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							
18:30	30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB						
18:40							
18:45		30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB					
19:00							
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							

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 receção do Clube.