

Mapa de Aulas Solínca Alvalade

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
07:20		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
09:35							
10:05							
10:15							
10:30							
10:35							
10:50							
11:00							
11:20							
12:10							
12:30		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
12:35							
12:45			30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
12:50	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
13:05							
13:10			30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				
13:15							
13:20					30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		
18:00							
18:15							
18:20	30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW						
18:30	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
18:40							
18:45							
19:00	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
19:10							
19:15							
19:30							
19:40							
19:45							

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.