

# Mapa de Aulas Solínca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:45	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
08:50							
09:10							
09:15							
09:30			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
10:00							
10:30							
10:35							
10:45							
11:00						30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:15							
11:30							
11:45							
12:30							
13:10			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:45							
14:30				30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF			
15:30	30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF		30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF				
16:30							
17:50							
18:00							
18:30			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:40							
18:45							
19:00							
19:05							
19:20							
19:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:45							
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.