

# Mapa de Aulas Solinca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10			30 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
07:45							
08:50							
09:10							
09:15							45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW
09:30				30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW			
10:00		30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW					
10:30			30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW				
10:35	30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW						30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:45							45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW
11:00			30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
11:15					30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		
11:30							
11:45							45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
12:30							
13:10					30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW		
13:45							
14:30							
15:30							
16:30							
17:50							
18:00							
18:30	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
18:40							
18:45		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
19:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW		
19:05							
19:20							
19:30		30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:45	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW			
20:10				30 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW			

### 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.