

Mapa de Aulas Solinca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB				30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB		
07:15							
07:45	30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB				30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB		
09:10						45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	
09:15							
09:45	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB				
09:50			30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB				
10:00						45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 1 Total N3 SB
10:05				30' ESTÚDIO 1 Total N3 SB			
10:35	30' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		30' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB				
10:40							45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB
10:45		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB					
10:50							
11:00						30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	
11:15	30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB					60' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	
12:10						30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB	
13:10	30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB			45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB		
17:20		30' SALA DE EXERCÍCIO TRX N3 SB					
17:40							
17:45							
17:50					30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB		
18:00							
18:10							
18:20				30' ESTÚDIO 2 Total N3 SB			
18:30			30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB				
18:35							
18:45							
18:50				30' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
19:00							
19:05							
19:10							
19:20							
19:30		30' ESTÚDIO 2 Total N3 SB		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			
20:00		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB					

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 recepção do Clube.