

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						30' ESTÚDIO 1 Bunda N3 SB	
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							
10:05				30' ESTÚDIO 1 Total N3 SB			
10:40							
10:45		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB					
10:50							
11:00						60' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB	
11:15	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		
17:40							
17:45							
18:10							
18:20							
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							
19:15							
19:20							
19:30				60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			
19:55		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 receção do Clube.