

Mapa de Aulas Solinca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:15		30' ESTÚDIO 1 Postura e AlongamentosN2 SF					
07:45							
09:10							
09:15							
09:45							
09:50							
10:00							
10:05		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF					
10:40					30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2 SF		
10:45			30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2 SF				
10:50							
11:00						30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF	
11:15							
13:10			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF				
17:40							
17:45							
18:10	30' ESTÚDIO 1 Les Mills CoreN2 SF		30' ESTÚDIO 2 ABS 15N1 SF	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF			
18:20							
18:30		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF					
18:35					30' ESTÚDIO 2 ABS 15N1 SF		
18:45							
18:50							
19:00			45' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2 SF				
19:05	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF						
19:10							
19:15							
19:20	30' ESTÚDIO 2 Postura e AlongamentosN2 SF						
19:30							
19:55							

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.