

Mapa de Aulas Solínca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
09:00				60 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
09:10						30 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
09:30			45 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW				
10:00	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:05				45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		
10:15						45 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
						30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
10:50		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
11:20						45 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	
12:00						30 GINÁSIO TRX N3 SB	
13:10	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	45 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
14:00	30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF						
17:30			30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30 GINÁSIO TRX N3 SB			
17:45	30 ESTÚDIO 2 SPINNING N3 SW			30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
18:05			30 GINÁSIO TRX N3 SB				
18:10		30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF		30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF		
18:15	30 ESTÚDIO 1 CX WORX N2 SF						
18:20		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 CX WORX N2 SF	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
18:25					30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
18:35				45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
18:50	30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
19:00		30 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF					
19:05			30 ESTÚDIO 2 SPINNING N3 SW		30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW		
19:10		30 ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
19:15	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
19:30				30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
20:00	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW					
		60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
20:10				30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW			
20:15				60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.