

Mapa de Aulas Solinca Barreiro

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				
09:00				60' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
09:10						30' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
09:30							
10:00	45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:05							
10:15						30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
10:50							
11:20							
12:00						30' GINÁSIO TRX N3 SB	
13:10				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB		
14:00							
17:30				30' GINÁSIO TRX N3 SB			
17:45							
18:05			30' GINÁSIO TRX N3 SB				
18:10							
18:15							
18:20							
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							
19:05							
19:10			30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
19:15							
19:30							
20:00		60' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
20:10							
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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.