

# Mapa de Aulas Solínca Cascais

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
07:50				45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
08:05							
08:30							
08:35							
08:45							
09:10			30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
09:35							
10:05			55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:10	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB						
10:35						30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	
11:05						55' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	
11:35						30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
12:00							
12:35	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
13:05	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
13:10							
13:20				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
13:45							
16:05							
17:35	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
17:55							
18:05							
18:15							
18:20				55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:35							
18:55			30' ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB				
19:05					30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
19:15		55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
19:35	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.