

Mapa de Aulas Solinca Cascais

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------|---------|
| 07:10 | 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | | | |
| 07:50 | | | | | | | |
| 08:05 | | | 20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF | | | | |
| 08:30 | 30 ESTÚDIO 2 +SILHUETA N3 SF | | | | | | |
| 08:35 | | | | | | | |
| 08:45 | | | | 20 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF | | | |
| 09:10 | | | | | | | |
| 09:35 | | | | | | | |
| 10:05 | | | | | | | |
| 10:10 | | | | | | | |
| 10:35 | | 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | 20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF | | | |
| 11:05 | | | | | | | |
| 11:35 | | | | | | | |
| 12:00 | | | 30 ESTÚDIO 3 +SILHUETA N3 SF | | 30 ESTÚDIO 1 +SILHUETA N3 SF | | |
| 12:35 | | | 20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF | | | | |
| 13:05 | | | | | | | |
| 13:10 | | | 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | | | |
| 13:20 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | 20 ESTÚDIO 1 ABS N1 SF | | |
| 16:05 | | | 20 ESTÚDIO 2 ABS N1 SF | | | | |
| 17:35 | | | | | | | |
| 17:55 | | 30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | | | | |
| 18:05 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:20 | | | | | | | |
| 18:35 | 45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF | | | | | | |
| 18:55 | | | | | | | |
| 19:05 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | 45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF | | | |
| 19:35 | | | | | | | |

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.