

# Mapa de Aulas Solınca Odiveelas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 2 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
07:15					30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF		
09:15			30 ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM				
09:30		45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
09:45	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						
10:00			45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
10:20							30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
10:30	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	
10:40						30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:50	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
11:05	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
11:10							30 ESTÚDIO 1 BODY JAM N2 SA
11:15		30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA					
11:25						45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:30						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
12:00							30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB
12:30				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
13:05					45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
13:20	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF			
13:30						30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
17:30	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB				30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:00		30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA					
18:05	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
18:15	30 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
18:20			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
18:45	30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
18:50		30 ESTÚDIO 2 CORE N2 SF	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
19:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
19:05			45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
19:10	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:20					30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
19:40			30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB				
19:50		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
20:00				30 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
20:15	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		
20:20			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				

### 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.