

Mapa de Aulas Solinca Odiveelas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:15							
09:15							
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 2 TRX N3 SB				
10:40							
10:50							
11:05	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
11:10							
11:15							
11:25							
11:30							
12:00							30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB
12:30				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
13:05							
13:20	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
13:30					30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		
17:30							
18:00							
18:05			45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				
18:15	30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
18:20			30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		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 TRX N3 SB			
19:00							
19:05							
19:10	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
19:20					30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
19:30	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						
19:40							
19:50							
20:00				30' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
20:15							
20:20							

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