

# Mapa de Aulas Solínca Odiveelas

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
07:15					30' ESTÚDIO 1 CORE N2 SF		
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:20							
10:30							
10:40							
10:50	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
11:05							
11:10							
11:15							
11:25						45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:30							
12:00							
12:30							
13:05							
13:20		30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30' ESTÚDIO 1 CORE N2 SF			
13:30							
17:30					30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:00							
18:05							
18:15							
18:20				30' ESTÚDIO 1 CORE N2 SF			
18:45							
18:50		30' ESTÚDIO 2 CORE N2 SF					
19:00							
19:05							
19:10				30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00							
20:15		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.