

Mapa de Aulas Solınca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30	30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		
09:00		50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
09:15						30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	
09:30						50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
10:00	50' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		60' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		60' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:15	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30' ESTÚDIO 2 CORE N2 SF	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
10:30						30' ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB	
10:45						60' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	
11:00	30' ESTÚDIO 1 STEP N3 SW	50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
11:15							30' ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB
11:30						50' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	
12:00							30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
12:45							30' ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM
13:00	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
18:15					30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
18:30	50' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	50' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 30' ESTÚDIO 2 CORE N2 SF	50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:45			30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB				
19:00					30' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		
19:10	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB					
19:15		30' ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 50' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30	50' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		50' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
19:35					30' ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		
19:50		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	60' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
20:20		30' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA					

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 receção do Clube.