

Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30			30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		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		
10:15				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							
11:15							30 ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB
11:30							
12:00							30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
12:45							
13:00	30 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
18:15					30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
18:30	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			
18:45							
19:00							
19:10							
19:15							
19:30	50 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
19:35							
19:50			60 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
20:20							

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.