

# Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30							
09:00							
09:15							
09:30							
10:00						50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:15	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
10:30							
10:45							
11:00	30' ESTÚDIO 1 STEP N3 SW			30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
11:15							
11:30							
12:00							
12:45							
13:00		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW				
18:15							
18:30	50' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW						
18:45							
19:00					30' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		
19:10	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW						
19:15				50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30							
19:35							
19:50		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
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.