

Mapa de Aulas Solınca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 45' ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM		
08:30	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF		
08:50			30' ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB				
09:10						30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
09:15	30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		
09:30			45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 STEP N1 SW			
09:45						15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	
10:00	45' ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM	30' ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW			30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	45' ESTÚDIO 1 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM	
10:05				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
10:15							15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF
10:30			30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
10:35	30' ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW	45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:45					30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
11:00			45' ESTÚDIO 2 POSTURA E ALONGAMENTOS N2 SM			30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:15	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF		
11:30				45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15' SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF
11:45							45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
13:10	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
13:45		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
17:30	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
17:50		30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30' ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB	30' ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
18:00					30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
18:15	45' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB						
18:30	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	30' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
18:40		30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB					
18:45		45' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:00	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30' ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW			
19:15	30' ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB						
19:20		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
19:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 STEP N1 SW	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW 30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:45				30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			

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.