

Mapa de Aulas Solínca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
08:30							
08:50							
09:10						30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	
09:15		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
09:30							
09:45							
10:00					30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
10:05				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
10:15							
10:30							
10:35		45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
10:45							
11:00							
11:15							
11:30				45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			
11:45							
13:10	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB			
13:45							
17:30	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB						
17:50		30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 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				30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			
18:40		30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB					
18:45			45' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	
19:00							
19:15							
19:20		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
19:30			30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB				
19:45							

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 receção do Clube.