

# Mapa de Aulas Solınca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
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							
09:10							
09:15							
09:30			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
09:45						15 SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	
10:00							
10:05							
10:15							15 SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF
10:30							
10:35							
10:45					30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
11:00						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						15 SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF	15 SALA DE EXERCÍCIO ABS N1 SF
11:45							
13:10							
13:45							
17:30							
17:50							
18:00							
18:15							
18:30			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:40							
18:45							
19:00							
19:15							
19:20							
19:30	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:45							

## 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 Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na receção do Clube.