

# Mapa de Aulas Solinca Amadora

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10			30 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
08:30							
08:50							
09:10							
09:15	30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW						
09:30				30 ESTÚDIO 1 STEP N1 SW			
09:45							
10:00		30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW					
10:05							
10:15							
10:30			30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				
10:35	30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW						30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
13:10							
13:45		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
17:30							
17:50							
18:00							
18:15							
18:30	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW						
18:40							
18:45		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW					
19:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			30 ESTÚDIO 3 SPINNING N3 SW			
19:15							
19:20							
19:30		30 ESTÚDIO 1 STEP N1 SW	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:45				30 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			

## 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.