

Mapa de Aulas Solınca Alfragide

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10					45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		
09:10						45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
09:50							
10:05							
10:20							
11:05	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
11:20		45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
11:35							
12:35							
12:50							
13:05							
16:05							
17:50							
18:20							
18:35							
18:50							
19:05			45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
19:20				45' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
19:35	45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB				
19:50							
20:10		45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
20:20							
20:35							
21:05							

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.