

Mapa de Aulas Solinca Alfragide

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
09:10							
09:50							
10:05	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
10:20			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF				45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF
11:05							
11:20						45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:35							
12:35	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
12:50							
13:05					30' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF		
16:05						45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	
17:50							
18:20		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			
18:35							
18:50							
19:05							
19:20							
19:35							
19:50							
20:10			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
20:20				30' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF			
20:35	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF						
21:05							

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