

Mapa de Aulas Solınca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10			60 SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING				
09:00	50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	50 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB		
09:10						50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
09:30			30 ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30 ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	50 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
09:40		30 ESTÚDIO 1 LES MILLS CORE N2 SF					
10:00	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		50 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:15						30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB	
10:20			50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
10:30	30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB				30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
10:40		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB					
11:00						30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
11:10					30 ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		
11:20	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						
11:30			60 SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
11:40		30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
12:10							50 SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING
12:30		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 HIIT N4 SW/SB	50 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
12:40						30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
13:00	60 SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING						
13:05			30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
13:15				30 ESTÚDIO 1 LES MILLS CORE N2 SF			
17:30	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
18:10	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 LES MILLS CORE N2 SF		
18:15	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		30 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
18:30			50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
18:50	30 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA			50 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
19:00		30 ESTÚDIO 2 HIIT N4 SW/SB			30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:10				50 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
19:30	50 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	50 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	30 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				
20:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW						
20:10	50 ESTÚDIO 2 MOBILIDADE N2 SF						
20:30		60 SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING					

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