

# Mapa de Aulas Solinca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
09:00	50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB			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			
09:40							
10:00	60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			
10:15						30 ESTÚDIO 2 TOTAL N3 SB	
10:20			50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB				
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							30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB
11:40							
12:10							
12:30		30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB					
12:40							
13:00							
13:05							
13:15							
17:30	30 ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						
18:10		60 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		50 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:15							
18:30							
18:50							
19:00							
19:10							
19:30							
20:00							
20:10							
20:30							

### 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.