

# Mapa de Aulas Solinca Almada

| Hora  | Segunda                           | Terça                                 | Quarta                           | Quinta                                | Sexta                                 | Sábado                           | Domingo |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------|
| 07:10 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 09:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 09:10 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 09:30 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 09:40 |                                   | 30' ESTÚDIO 1<br>LES MILLS CORE N2 SF |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 10:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 10:15 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 10:20 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       | 50' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF |         |
| 10:30 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 10:40 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 11:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 11:10 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 11:20 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 11:30 |                                   |                                       |                                  | 30' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF      |                                       |                                  |         |
| 11:40 | 30' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF  |                                       |                                  |                                       |                                       | 50' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF |         |
| 12:10 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 12:30 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 12:40 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 13:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 13:05 |                                   |                                       | 30' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF |                                       |                                       |                                  |         |
| 13:15 |                                   |                                       |                                  | 30' ESTÚDIO 1<br>LES MILLS CORE N2 SF |                                       |                                  |         |
| 17:30 | 30' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF  |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 18:10 |                                   |                                       |                                  |                                       | 30' ESTÚDIO 1<br>LES MILLS CORE N2 SF |                                  |         |
| 18:15 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 18:30 |                                   |                                       | 50' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF |                                       |                                       |                                  |         |
| 18:50 |                                   |                                       |                                  |                                       | 30' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF      |                                  |         |
| 19:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 19:10 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 19:30 | 50' ESTÚDIO 1<br>BODY PUMP N3 SF  |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 20:00 |                                   |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 20:10 | 50' ESTÚDIO 2<br>MOBILIDADE N2 SF |                                       |                                  |                                       |                                       |                                  |         |
| 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.