

# Mapa de Aulas Solinca Almada

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
09:00							
09:10							
09:30							
09:40							
10:00		30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
10:15							
10:20							
10:30							
10:40							
11:00						30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
11:10							
11:20							
11:30							
11:40							
12:10							
12:30			30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
12:40							
13:00							
13:05							
13:15							
17:30				30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
18:10	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW						
18:15	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW				30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
18:30							
18:50				50' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW			
19:00					30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:10				50' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
19:30		50' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				
20:00	30' ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW						
20:10							
20:30							

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