

# Mapa de Aulas Solinca Rio Tinto

| Hora  | Segunda                             | Terça                          | Quarta                         | Quinta                              | Sexta                               | Sábado                         | Domingo                        |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 07:30 |                                     |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |                                     |                                     |                                |                                |
| 09:30 |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB      |                                     |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |
| 10:30 |                                     |                                |                                |                                     |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |                                |
| 11:30 |                                     |                                |                                |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>BODY BALANCE N1 SB |                                |                                |
| 12:45 |                                     |                                |                                |                                     |                                     |                                |                                |
| 14:30 |                                     |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB      |                                |                                |
| 15:30 |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>YOGA N1 SB    |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>YOGA N1 SB         |                                     |                                |                                |
| 16:30 | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB      |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB | 45' ESTÚDIO 3<br>BODY BALANCE N1 SB |                                     |                                |                                |
| 17:00 |                                     |                                |                                |                                     |                                     |                                |                                |
| 17:30 |                                     |                                |                                |                                     |                                     |                                |                                |
| 18:00 | 45' ESTÚDIO 3<br>BODY BALANCE N1 SB |                                |                                |                                     | 45' ESTÚDIO 3<br>YOGA N1 SB         |                                |                                |
| 18:30 |                                     |                                |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>BODY BALANCE N1 SB |                                     |                                |                                |
| 19:00 |                                     |                                |                                |                                     |                                     |                                |                                |
| 19:30 | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB      |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>PILATES N1 SB |                                     |                                     |                                |                                |
| 20:00 |                                     |                                |                                |                                     |                                     |                                |                                |
| 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.