

# Mapa de Aulas Solinca Loures

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20							
09:05		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
09:20					45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
10:05		45' ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB		45' ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	
10:20							45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
10:35							
10:50	45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB						
11:05		45' ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB		45' ESTÚDIO 1 TAI-CHI N1 SB			
11:15							
11:20							
11:35							
12:00							
12:35							
13:05					30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE EXPRESS N1 SB		
18:35							
19:20			45' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
19:35		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB			45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		

## 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.