

# Mapa de Aulas Solinca Viana do Castelo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:25					30' ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA		
07:35	30' ESTÚDIO 1 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW				
09:35		45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA 30' ESTÚDIO 1 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
09:45							45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB
10:05	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW				
10:35		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			
10:45					45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW
11:05						45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	
11:15						30' ESTÚDIO 1 GAP EXPRESS N2 SF	
11:50							45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW
12:50	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF 45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF 45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW 30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
16:05	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF			
16:35		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
17:35			45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
18:05	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW						
18:35		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	
19:05	45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
19:15	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF						
19:35			30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
20:10		45' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
20:15	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		
20:35			45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 2 RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF			

## 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.