

Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB				
07:30							
09:15		55' ESTÚDIO 3 PILATES SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES SB
09:30							
10:30				55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES SB	
11:00	55' ESTÚDIO 3 YOGA SB						
11:30				55' ESTÚDIO 3 YOGA SB		55' ESTÚDIO 3 YOGA SB	
12:45			45' ESTÚDIO 3 PILATES SB				
13:00							
14:15		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS SB		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS SB			
14:30	55' ESTÚDIO 3 YOGA SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES SB				
15:00							
15:30					55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB		
16:00							
17:30							
18:00	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB						
18:30				55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES SB		
19:00		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE SB					
19:30	55' ESTÚDIO 3 PILATES SB		55' ESTÚDIO 3 YOGA SB				
20:15							
20:30	55' ESTÚDIO 3 YOGA SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES SB					

LEGENDA:

Power

Fun

Renewal

SB Smart Balance

SA Smart Age

Arte Marcial

High Energy

Express

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.