

# Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB				
07:30							
09:15		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB
09:30							
10:00	55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						
10:30				55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	
11:00	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB						
11:30		15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	
12:45			45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB				
13:00							
14:15							
14:30	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB				
15:00				15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB			
15:30					55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		
16:00							
17:30							
18:00	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB				15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB		
18:15							
18:30				55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		
19:00		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB					
19:30	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB			
20:15		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB					
20:30	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB						

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.