

# Mapa de Aulas Solinca Oeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	45' RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	45' RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB		
08:00		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
09:00	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	15' GINÁSIO ABS N1 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 55' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		
09:10						30' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
09:15	15' GINÁSIO S-Bike Cruise N2 SW						
09:30		30' ESTÚDIO 3 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	15' GINÁSIO ABS N1 SF 30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF		60' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB 45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW
09:45						30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	
10:00	55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF	55' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45' ESTÚDIO 1 GINÁSTICA GLOBAL N2 SA 45' RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	55' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	55' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		
10:05	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	55' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		45' ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW 55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	45' RPM N3 SW		
10:15		15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		15' GINÁSIO S-Row Cruise N2 SW			
10:25						45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	
10:30		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	55' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			55' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45' RPM N3 SW
10:35						60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW
10:45						15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW	
11:00	45' ESTÚDIO 3 ZUMBA N2 SA	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 3 ZUMBA N2 SA	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			45' ESTÚDIO 3 ZUMBA N2 SA
11:15	55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
11:40						45' ESTÚDIO 2 SH'BAM N2 SA 55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF	
12:00						55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF
12:15		55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
12:35		45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF					
12:45	55' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed + N4 SW	45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW 45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW		
13:00			55' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW				
15:45		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF					
17:25	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			55' ESTÚDIO 3 PILATES 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.

# Mapa de Aulas Solinca Oeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:00	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW	20' ESTÚDIO 1 S-MIND N1 SB 15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW		
18:30	60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' RPM RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB 15' GINÁSIO ABS N1 SF 45' ESTÚDIO 3 SH'BAM N2 SA	60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF 55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB 55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		
19:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 2 TRX SWEAT N4 SF		30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		
19:30		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			
19:35	30' RPM RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB 45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF 45' RPM RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW 15' GINÁSIO S-Bike Speed + N4 SW 45' ESTÚDIO 1 SH'BAM N2 SA	45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF		
20:00		15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW					
20:30	45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
20:40		45' RPM RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF			
21:15	30' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF		45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF 15' GINÁSIO ABS N1 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.