

Mapa de Aulas Solinca Oeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15					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				55' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		
09:10							
09:15							
09:30			55' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			60' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	
09:45							
10:00					55' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:05				55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB			
10:15							
10:25							
10:30			55' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
10:35							
10:45							
11:00		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
11:15	55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB		
11:40							
12:00						55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB	
12:15		55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB					
12:35							
12:45	55' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB						
13:00			55' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
15:45							
17:25	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
18:00				20' ESTÚDIO 1 S-MIND N1 SB			
18:30		55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				
19:00							
19:30							
19:35		55' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB					
20:00							
20:30			45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
20:40							
21:15							

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.