

Mapa de Aulas Solinca Oeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF		60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF				
08:00							
09:00		15' GINÁSIO ABS N1 SF					
09:10							
09:15							
09:30		30' ESTÚDIO 3 3B N2 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF 30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF			
09:45							
10:00	55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF		55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		
10:05							
10:15							
10:25							
10:30							
10:35						60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	
10:45							
11:00							
11:15							
11:40						55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF	
12:00							30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF
12:15							
12:35		45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF					
12:45				45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF			
13:00							
15:45		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF					
17:25							
18:00				15' GINÁSIO ABS N1 SF			
18:30	60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF	45' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		
19:00		30' ESTÚDIO 2 TRX SWEAT N4 SF					
19:30		60' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF					
19:35	45' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		55' ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF		
20:00							
20:30	45' ESTÚDIO 3 BODY PUMP N3 SF						
20:40				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.