

# Mapa de Aulas Solinca Oeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' RPM N3 SW		45' RPM N3 SW			
08:00							
09:00			30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
09:10						30' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
09:15	15' GINÁSIO S-Bike Cruise N2 SW						
09:30					45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	
09:45					30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
10:00		55' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW			
10:05	30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	55' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		45' ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW	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 STEP N3 SW	45' RPM N3 SW	
10:35						55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	
10:45					15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		
11:00				30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			
11:15		45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		45' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW			
11:40							
12:00							
12:15							
12:35							
12:45	45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed + N4 SW	45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW		
13:00			30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW				
15:45							
17:25							
18:00	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW		15' GINÁSIO S-Row Speed + N4 SW		
18:30	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		
19:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW		
19:30		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		30' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			
19:35	30' RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW 15' GINÁSIO S-Bike Speed + N4 SW			
20:00		15' GINÁSIO S-Bike Speed N3 SW					
20:30							
20:40		45' RPM N3 SW					
21:15							

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.