

Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:30							
08:45	60ESTÚDIO 1 YogaN1SB		60ESTÚDIO 1 YogaN1SB				
09:00		45ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		60ESTÚDIO 1 PilatesN1SB			
09:10							
09:40					45ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
10:05							
10:10							
10:15							
10:45						60ESTÚDIO 2 YogaN1SB	
10:50							
11:00							
11:30							
12:10	45ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		30ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		45ESTÚDIO 1 PilatesN1SB		
13:10		30ESTÚDIO 2 TRXN3SB					
17:45					30ESTÚDIO 2 TRXN3SB		
18:30	30ESTÚDIO 2 TRXN3SB			45ESTÚDIO 1 Les Mills Body BalanceN1SB			
18:40		30ESTÚDIO 2 TRXN3SB					
19:05					60ESTÚDIO 2 YogaN1SB		
19:10	45ESTÚDIO 2 PilatesN1SB		30ESTÚDIO 2 Les Mills Body BalanceN1SB		30ESTÚDIO 1 TotalN3SB		
19:20							
19:30							
19:40							
19:45							
20:05			60ESTÚDIO 1 YogaN1SB				
20:10				45ESTÚDIO 1 PilatesN1SB			
20:30							
20:35							

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

SBSmart Balance

SASmart Age

N4Nível 4

N5Nível 5

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.