

Mapa de Aulas Solinca Seixal

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:30							
08:45							
09:00							
09:10							
09:40							
10:05							
10:10							
10:15	45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW		45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW				
10:45							
10:50						30' ESTÚDIO 3 CycleN3SW	
11:00							
11:30							
12:10							
13:10	30' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW				30' ESTÚDIO 3 CycleN3SW		
17:45							
18:30		30' ESTÚDIO 3 CycleN3SW	30' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body CombatN4SW	30' ESTÚDIO 1 StepN2SW		
18:40			45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW				
19:05							
19:10							
19:20				45' ESTÚDIO 3 CycleN3SW			
19:30			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW				
19:40	30' ESTÚDIO 3 CycleN3SW 45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body AttackN4SW						
19:45							
20:05							
20:10		30' ESTÚDIO 3 CycleN3SW					
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.